மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR செப்டெம்பர் 2003 விலை ரூ. 15



மங்கையர் மலர்

நவராத்திரி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

மலர் : 23

இதழ் : 8



பக் : 104



பக் : 236



பக் : 85

கொலு அலங்காரம்

தாம்பூலம் கொடுக்க...

'சக்தி'களின் சாதனை

ருசி யாக...

தெரிந்து கொள்வோமே!

செப்டெம்பர் 2003

மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட்
ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :

ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com

பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com

மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :

உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்
இதழ் : மங்கையர் மலர்

செப்டம்பர் 2003

விலை ரூ.6/-

சிநேகிதி

ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்

இந்த இதழுடன் -



– இணைப்புப் புத்தகம்

குருஜி முரளீதர சுவாமிகள் எழுதும்

தாய்க்கு வணக்கம் - தொடர் ஆரம்பம்

டி.வி. விமரிசன பரிசுக் கட்டுரைகள்!

– ரூ.1000/– மதிப்புள்ள பரிசுகள்

சாதனைக்கு ஒரு இரகசியம்!

'டைம் மேனேஜ்மெண்ட்' தொடர் ஆரம்பம்

ஆறே ரூபாய்க்கு இன்னும் ஏராளமான தகவல்களுடன்...

ஸ்ரீ அன்னை பப்ளிகேஷன், எண்.7, அருணாச்சலபுரம் 2-வது தெரு, அடையாறு, சென்னை-20

வெளிச்சத்திற்கு வரும் உண்மைகள்!



• மின்சாரம் இல்லாத அமெரிக்கா!

சமீபத்தில் நடந்த நான்கைந்து சம்பவங்கள் கொஞ்சம் சந்தோஷத்தைக் கொடுத்தன. உண்மையில் அவையெல்லாம் 'தண்டிக்கப்பட்ட' சம்பவங்கள்தான். ஆனாலும் எவையெல்லாம் அபாயமானது எனக் கூவிக்கொண்டே இருக்கிறோமோ, அவற்றின் பின்விளைவுகள் நிகழத் தொடங்கி விட்டதைப் பார்க்கும்போது கொஞ்சம் சந்தோஷம். அதாவது 'இனிமேலாவது இதையெல்லாம் உணர்ந்து மாற மாட்டார்களா, இதோ பார்க்கிறார்களே என்னவெல்லாம் ஆயிருக்கிறது என்று' எனும் ஆதங்கத்தினால் விளைந்த சந்தோஷம் அது.

இளையதலைமுறையினருக்குச் சரியான வழிகாட்டுதல் இல்லாமல் எப்படியேனும் பணம் சம்பாதித்து விட வேண்டும் என்ற வெறியை நாம்தான் ஊட்டுகிறோம். வழியைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல், முடிவில் 'பெரும் பணம்' சம்பாதித்து விட வேண்டும், டாலர் டாலராக என நாம்தானே சொல்கிறோம்?

எத்தனை 'இளைய தலைமுறை'கள் இன்று துப்பட்டாவால் முகத்தை மூடிக் கொண்டு போலீஸ் காவலோடு வந்து போகிறார்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் பின்னால் ஒவ்வொரு சோகக் கதை. அவர்களுக்கு அதன் பயங்கரங்களே தெரியவில்லை பாவம்.

''நிறையப் பணம் வைத்திருப்பது தப்பா?''

என ஒரு இளம்பெண் கேட்கிறாள். இன்னொரு பெண் ''குடும்பத்துடனா போய் கெட்ட காரியத்தில் ஈடுபடுவேன்'' என்று கேட்கிறாள். பொதுவாக இவையெல்லாம் சதிகள், வலைகள் என்றெல்லாம் பக்கம் பக்கமாக எழுதப்பட்டு வருகின்றன.

இவர்கள் மட்டுமேயல்ல எத்தனையோ பேரின் கதைகள் இப்போது அம்பலத்தில் அலசப்படுகின்றன. நேற்றைய கோடீஸ்வரர்கள் இன்று கோர்ட், கேஸ் என அலைகிறார்கள். இதில் இன்னார், இப்படி என்றெல்லாம் நான் பேச விரும்பவில்லை. யாருக்கும் சார்போ, எதிர்ப்போ சொல்லவும் விரும்பவில்லை.

நாம் ஜாக்கிரதையாக இல்லையென்றால் எத்தனை கேவலமான நிலை ஏற்படும் என்பதை சமுதாயத்திற்குக் காட்டவே இந்தத் தண்டனைகளை இங்கு குறிப்பிட்டுக் கூற விரும்பினேன்.

அதே போலத்தான் 'சரித்திரம் காணா' மின்சாரத் துண்டிப்பு அமெரிக்காவில் நிகழ்ந்தது. வசதி குறைந்த வாழ்க்கையைப் பற்றியே அறியாத அமெரிக்கர்களுக்கு, இந்தியர்கள் இலவசமாக உணவளித்தார்கள் என்று படித்த போது ரொம்பவுமே சந்தோஷமாக இருந்தது.

எத்தனை விஷங்கள், கலாசாரக் கேடுகள் நம்மீது தூவப்பட்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

டாலும் நம்முடைய வேர்களின் பலம் போய் விடுமா? அதனால்தான் 'விருந்துபசாரம்' என ஆழமாகப் பதிந்து போய் விட்ட நம் கலாசாரம் அங்கே பீறிட்டு எழுந்து நின்றது.

நம்மைச் சுற்றி நடக்கின்ற பல நல்ல விஷயங்களானாலும் சரி, கெடுதல் விஷய மானாலும் சரி எல்லாமே நமக்கு நல்ல பாடங் களைத்தான் கற்பிக்கிறது எனலாம். வரதட் சணைக் கொடுமைக்காகப் போரிட்ட பெண்மணி களைப் பற்றி அனைவரும் பாராட்டிய போதும், அந்த உணர்ச்சிவசப்பட்ட முடிவுகள் கொஞ்சம் யோசிக்க வைத்தன. இன்று எல்லாமே 'உணர்ச்சிகரமான டிராமா'வாகவே பார்க்கப்படு கின்றன. இரண்டு வயது சின்னக் குழந்தை கூட உணர்ச்சிவயப்படுகிறது. அப்படி எமோஷனலாக நடந்து கொள்ள எல்லோருமே கற்பிக்கப்படு கிறார்கள்.

திருமணம், குடும்பம் என்று வரும்போது நிதானம், பொறுமை, அனுசரித்தல், விட்டுக் கொடுத்தல் வேண்டும் என்று மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தினார்களே, எதற்காக? ஒரே நிமிஷத் தில் எல்லாவற்றையும் போட்டு உடைத்து விட லாம். ஆனால் அதை மீண்டும் சேர்க்க முடியுமா?

அப்படியானால் அவ்வளவு கொடுமைகளை யும் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும், குட்டக் குட்டக் குனிந்து தாலி கட்டிக் கொள்ள வேண்டுமா? வேண்டாம்தான். தரம் கெட்ட முறையில் நடந்து கொள்பவர்களிடம் அடிபணிய வேண்டும் என்ற அவசியமில்லைதான். ஆனால் அந்த நேரத்தில் அந்தப் பிரச்னையை உணர்ச்சிவசப்பட்டுக் கையாளாமல் நிதானமாகக் கையாளலாம். விருப்பமில்லையெனில் அதனை விவேகமாக தவிர்த்து விடலாம்.

உணர்ச்சிவசப்பட்டு வாழ்க்கையிலே முடி வெடுத்து, அதை எல்லோரும் அறியக் கொண்டு வரும் போது, உடனே பலரும் பாராட்டுகிறார்கள். உலகத்திற்கே தெரியப்படுத்தி விடுகிறார்கள். சரி, பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு என்ன பரிகாரம் கிடைக்கிறது? அவர்கள் இழந்ததை மீண்டும் பெறவோ அல்லது வேறு விதமாகத் தாங்களை ஸ்திரப்படுத்திக் கொள்ளவோ யார் கைகொடுக் கிறார்கள்?

இவை எதுவுமே இல்லாமல் கண்ணீரும், கூடிதங்களும் மட்டுமே வாழ்க்கையாகிப் போன பெண்களின் நிலைகளெல்லாம் மீண்டும் வெளியே வந்திருக்கின்றன. இவற்றையெல்லாம் தான் குறிப்பிட்டேன்.

உணர்ச்சிவசப்பட்ட வாழ்க்கையும், எப்படி வேண்டுமானாலும் உயர்ந்து விட வேண்டும் என்ற வெறியும் பலராலும் ஊக்குவிக்கப்படு கின்றன. இவற்றில் இருந்தெல்லாம் நாம் விலகி

நிற்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். நமக்கென்று ஒரு கொள்கை, கோட்பாடு, வாழ்க்கை நெறி முறை இவற்றை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதற்கெல்லாம் எங்கேயும் போய்த் தேடிக் கொண்டு இருக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை. கண்ணையும், காதையும் திறந்து வைத்துக் கொண்டு இருந்தாலே போதும், நம்மால் உணர முடியும்.

வாழும் வாழ்க்கையை நிதானமாக, 'ஊரை அடித்து உலையில் போட்டு' சம்பாதிக்க ஆசைப் படாமல் திறமை, உழைப்பால் உயர்ந்தவர்கள் நிம்மதியாக வாழ்வதைப் பார்க்கலாம். பொதுவாக இப்போதெல்லாம் எல்லோரும் சொல்வது, ''அக்கிரமம் செய்தவனெல்லாம் கோடி கோடியாய்ச் சம்பாதிக்கிறான். நேர்மையாக இருப்பவன் கஷ்டப்படறான்.''

கோடியில் சம்பாதித்தவனின் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கிறது என்பதுதான் இப்போது வெளிச்சத்திற்கு வந்திருக்கிறதே! நேற்றைய 'தாதா' இன்று கடப்படுகிறான். நாம் சினிமாவில் பார்த்துக் கைதட்டியவர்களெல்லாம் இவர்களின் கையில் சிக்கி எப்படியெல்லாம் அல்லல்பட்டிருக்கிறார்கள் என்று கதையாகப் பேசப்படுகிறது.

இப்படி எத்தனை விஷயங்கள் இன்று வெளி வந்து கொண்டு இருக்கின்றன. பணம், பட்டம், டாலர் இவையே குறிக்கோள் என வாழ்பவர்கள் உண்மையில் படாதபாடுபடுவதைப் பார்க்கிறோம்.

அப்படியென்றால் பணம் தேவையில்லையா? தேவைதான். உழைப்பின் பயனாய்க் கிடைக்கும் பணம் அளவிலா இன்பத்தைக் கொடுக்கிறது. நிதானமான வாழ்வைத் தருகிறது. உழைத்துச் சம்பாதித்தால் தேவையில்லாத சாமான்களை வாங்கத் தோன்றாது. ஆடம்பரம் முளைக்காது. அப்படிப்பட்ட வாழ்க்கை அருமையான நிம்மதியைத் தரும்.

'கெடுவான் கேடு நினைப்பான்' என்றெல்லாம் எத்தனை எளிமையாகச் சொல்லிப் போயிருக்கிறார்கள் நம்மவர்கள். 'கெட்டது நினைப்பான்' என்று சொல்லவில்லை. 'கேடு தரக்கூடிய விஷயங்களை நினைப்பான்' என்கிறார்கள். பேராசை, அடுத்தவர்களைப் பார்த்து அங்கலாய்ப்பு, ஆடம்பரம் எல்லாமே கேடு தருபவைதான்.

''நல்ல எண்ணங்களே தவம்தான் அம்மா!''

என அருமையாக ஒரு வயதான பெண்மணி சமீபத்தில் சொன்னார். நாடு, மலையெல்லாம் ஓட வேண்டாம். நல்லதை நினைத்து நல்ல வண்ணம் வாழ்வோம் என்ற ஒரு எளிய தீர்மானத்தை எடுத்துக் கொண்டு விட்டால் கூட போதும், கரையேறி விடலாம்!

மங்கையர் மலர்

அக்டோபர் 2003

தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்



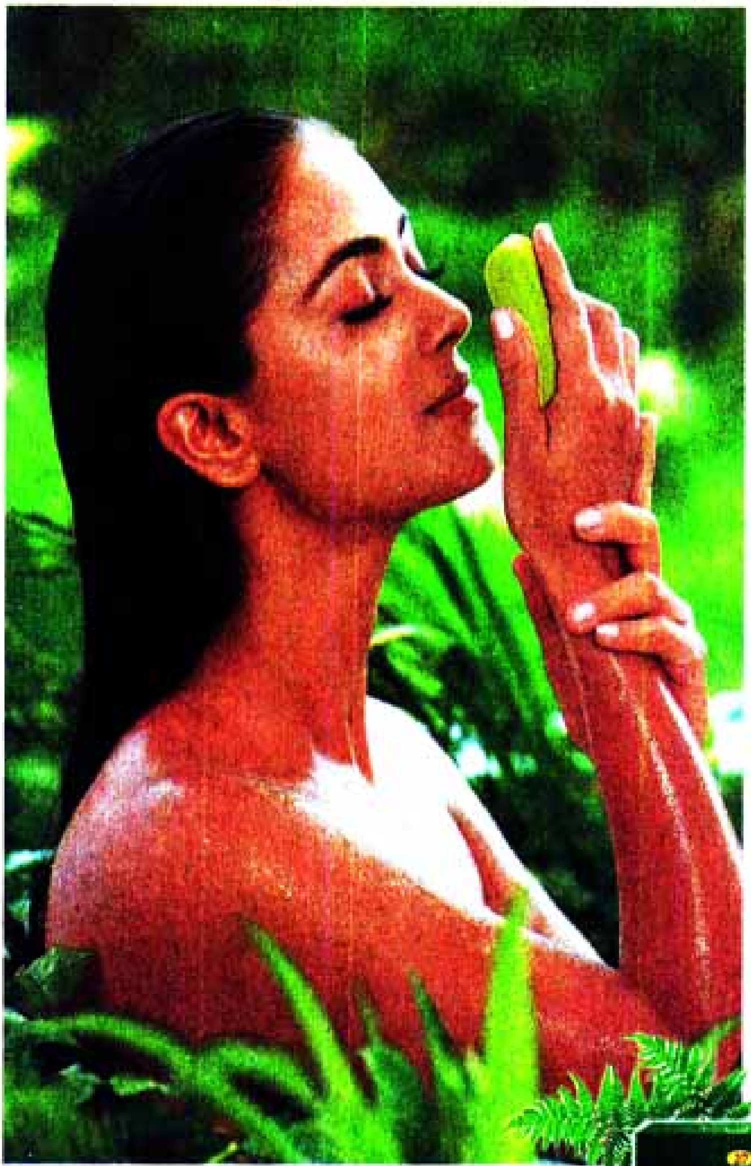
ஒளித்திருநாளில்
எண்ணங்களிலும்
செயல்களிலும்
பிரகாசம் பெருக...

நவீனயுக தீபாவளி கொண்டாட்டங்களுடன்
பாரம்பரியம் மிக்க கலாசாரப் பதிவுகள்!



எப்போதும்
மங்கையர் மலர்
சிறப்பிதழோடு
மகத்தான தீபாவளி!

அனுபவியுங்கள் ஜீவா.
ஓர் ஆயுர்வேதிக் சோப்பு
27 மடங்கு
சிறப்பானது,
உங்கள் சருமம் புத்துயிர் பெற.



அனுபவியுங்கள் ஜீவா. உங்கள் சருமத்திற்கு உகந்த சோப்பு. ஜீவாவிலுள்ள 27 அத்தியாவசிய ஆயுர்வேத உட்பொருள்கள் சருமத்திற்கு ஊட்டமளித்து, மெருகூட்டி பாதுகாக்கிறது. இதன் ஒப்பற்ற நுரை சரும துவாரங்களை திறப்பதோடு மட்டுமின்றி, இதில் நிறைந்த ஆயுர்வேத நற்குணங்கள் சருமத்தில் ஊடுருவிப் பாய்கிறது. எனவே உங்கள் சருமத்தில் இளமை, மென்மை மற்றும் பொலிவு பூத்துக் குலுங்குகிறது. மேலும் சருமத்திற்கு தருவதோ புத்துயிர்



சருமம் புத்துயிர் பெறும்

From the house of Jyothy Laboratories Ltd.

செல் வாங்குகையில் கவனி!

கிட்டத்தட்ட மனிதனின் ஆறாவது விரல் போல் ஆகிவிட்டது செல்போன்! 'செல் இல்லாமல் செல்லாதே' என்று ஒரு புது சொலவடை உருவானாலும் ஆச்சரியமில்லை! நாளொரு கம்பெனியும் பொழுதொரு ஆஃபரும் வந்து குவியும் இந்த நேரத்தில்... அவற்றிற்கு அடிப்படையான 'இன்ஸ்ட்ருமெண்டை' தேர்ந்தெடுக்கையில் இந்த டிப்ஸை ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள்!



• முதலில் ஹேண்ட் செட் தக்கை போல், கனமில்லாமல் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள். அதன் பிறகே உங்கள் ரசனைக்கு ஏற்ற கலரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

• ஹேண்ட் செட்டில் அட்ரஸ் புக்குகளின் அளவு, மெமரி சைஸ், கேலண்டர் ஆகியன அதிக அளவில் இருப்பது நல்லது.

• பேட்டரி முக்கியமானது அளவு. அதன் ஆயுள் எவ்வளவு என்பது மேனுவலில் போட்டிருக்கும், இருந்தாலும் விற்பவரிடம் வெட்கப்படாமல் கேட்டுக் கொள்வது நல்லது.

• ஹேண்ட் செட்டை வாங்குகையில் வாரண்டி கார்டு, ரசீது முதலியவற்றை அவசியம் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். (ரசீது இல்லாமல் 500 ரூபாய் குறைத்து தயவு செய்து வாங்க வேண்டாம்!!)

• மலிவாய் வருகிறது என்று செகண்ட் ஹேண்ட் செட்டை வாங்க வேண்டாம். அதில் பேட்டரி இறக்கும் தருவாயில் கூட இருக்கலாம். தெரியாது(!!)

• முடிந்தவரை செல்லோடு ரோப் (கயிறு) மாட்டி வைத்திருந்து பேசுவது நல்லது. அது செல் தொலைவதிலிருந்து தடுக்கும்.

• முக்கியமானது - செல் இயக்குவதற்கு யூசர் ஃபிரண்ட்லியாய் இருக்க வேண்டும். அதாவது அதை இயக்க (எஸ்.எம்.எஸ். அனுப்ப, வாய்ஸ் மெயில் அனுப்ப) எந்த சிரமமும் இருக்கக் கூடாது!

• செல்லிற்கு பிளாஸ்டிக் உரையை அவசியம் மாட்ட வேண்டும். தண்ணீர் எதும் பட்டு உள்ளே சென்று விட்டால் ஐசியு பாதிக்கும். பிறகு அது குழந்தைகளின் விளையாட்டுப் பொம்மை!

• செல் பேசுகையில் நடந்து கொண்டோ, உட்கார்ந்து கொண்டோ பேசாமல், நின்று கொண்டு பேசுங்கள். அது கால அளவையும் பண அதிகரிப்பு அளவையும் குறைக்கும்.

செ(ா)ல்லியது : ஆர். சுந்தரவல்லி



என் மகன்

சகலகலா வல்லவன்

'உண்மையான தகவல்கள்; சிறிதும் மிகையில்லை' என்று அடித்துக் கூறுகிறார்

அம்மா பத்மா திருமலை கூறுகிறார் - இப்பொழுதே, பத்திரிகைகளில் சிறு சிறு படைப்புக்களை வித்தியாசமாக எழுதி வருகின்றானே. இப்பொழுதே என்றால் 18 வயதில், இரண்டாம் ஆண்டு பி.சி.எஸ். படித்துக் கொண்டே ஏ.சி.எஸ்ஸுக்கான அடித்தளப் படிப்பையும் படிக்கிறான்.

தமிழ்நாட்டுச் சமையல் மட்டுமின்றி, வட இந்திய, தென்னிந்தியச் சமையல் வகைகளில் எழுபது சதவீதம் தானே சமையல் செய்யும் அளவு கைதேர்ந்தவன். (அதில் பாதி வகைகளின் பெயர்கள் கூட எனக்குத் தெரியாது). கர்நாடக வாய்ப்பாட்டு இசையில் முறைப்படி கற்றுத் தேர்ந்தவன். தமிழ், ஆங்கில பாப், மலையாளம், இந்தி, கன்னட மொழி சினிமாப் பாடல்களை ஒருமுறை கேட்டால் போதும்; அப்படியே பாடுவான்.

ஆங்கிலம், மலையாளம், கன்னடம், பிரெஞ்ச் மொழிகளிலும் தேர்ச்சி உண்டு. தன்னைப் போன்ற இளைஞர்களுக்கு பிரெஞ்ச், மற்றும் வயலின் கற்றுத் தருகிறான். இது மட்டுமின்றி வகை வகையாகக் கோலங்கள், ரங்கோலி போடுவதில் சளைத்தவன் அல்ல. கல்லூரிக் கலை விழாக்களில் இவனது ஆர்வம், மிகுந்த பெயரைப் பெற்றுத் தந்துள்ளது. முக்கியமான இன்னொன்றைக் கட்டாயம் குறிப்பிட வேண்டும். ஸ்லோகங்கள், பஜன் போன்றவற்றிலும் வல்லவன்.



ஈன்ற பொழுதின் பெரிதுஉவக்கும் தன்மகனைச்
சான்றோன் எனக் கேட்டதாய்

என்பது உண்மைதானே? அவன்தான் என் மகன் டி. சீனிவாஸ் சுதர்ஸனன்.

— பத்மா திருமலை, கோயம்புத்தூர்.

'பதினைந்து நாள்' நவராத்திரி!

'**ந**வ'ராத்திரி என்றால் ஒன்பது இரவுகளுக்குத்தானே கொண்டாடுவார்கள்? அது தான் பொதுவான வழக்க மும் கூட. ஆனால் லலிதா சஹஸ்ரநாமத்தில்

'பிரதி ப்ரண்முக்யா ராகாந்தா திதிமண்டல பூஜிதா'

என்னும் ஸ்லோகத்தில் கூறியபடி பதினைந்து திதிகளுக்கு கொண்டாடும்படி ஒரு பூஜை முறையை வகுத்திருக்கிறார் ஸ்ரீ சத்தியநாராயண சாஸ்த்திரி.



இவர் கணபதி, பால, குருபாதுகா, சண்டி, சௌபாக்ய பஞ்சதசி, சகுண சுப்ரமண்யம், லஹு ஷோடசி, மஹா ஷோடசி, நிர்குண சுப்ரமண் யம் ஆகிய தீட்சைகளை பெற்ற ஸ்ரீ வித்யா உபாசகர்.

புரட்டாசி மாதத்தில் வரும் நவராத்திரி சாரதா நவராத்திரி. பொதுவாக அவரவரின் வீட்டில் ஜனரஞ்சகமாக ஒன்பது நாட்களுக்கு நவராத்திரி கொண்டாடப்படுகிறது. திதிகளைப் பூஜித்துக் கொண் டாடப்படும் நவராத்திரி கிட்டத் தட்ட பதினைந்து நாட்களுக்குக்





• சத்தியநாராயண சாஸ்திரி

கொண்டாடப்படும். இரண்டு திதிகள் ஒரே நாளில் சேர்ந்து வந்தால் ஒரே நாளில் இரண்டு திதிகளுக்கும் பூஜை செய்யப்படும். காமேஸ்வரி, பகமாலினி, நித்யக்லின்னா, பேருண்டா, வன்ஹிவாஸினி, மஹாவஜ்ரேஸ்வரி, த்வரிதா, குலசுந்தரி, நித்யா, நீலபதாதா, விஜயா, சர்வ மங்களா, ஜ்வாலா மாலினி, சித்ரா என்ற திதிகளை பதினைந்து நாட்களுக்கும், மஹா நித்யா பதினாறாவது நாளிலும் பூஜிக்கப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு நாளும் மாலையில் தொடங்கப்படும் பூஜையில் முதலில் கணபதி ஆவரணம், திதிநித்யா, குருமண்டல பூஜை செய்து, பிறகு நவாவரண பூஜை லலிதா பரமேஸ்வரிக்கும், பஞ்ச பஞ்சிகா பூஜை, அங்கதேவதைகளுக்கும், தேவியின் இடது புறம் உள்ள ராஜ சியாமளாவிற்கு ஆவரணமும், வலதுபுறம் உள்ள வாராஹிக்கு ஆவரணமும் செய்து பூஜை நடத்தப்படும். அதன் பிறகு குங்கும லட்சார்ச்சனை நடைபெறும். பௌர்ணமி அன்று விசேஷமான சண்டிஹோமமும், பத்தாவது நாள் அன்று சத்ய நாராயண பூஜையும் நடைபெறும். சஷ்டியன்று குருமண்டல பூஜை நடக்கும்.

திதிநித்யா பூஜை என்பதை செய்யும் போது பதினாறு சுமங்கலிகளுக்குப் புதுப் புடவை, ரவிக்கை, சௌபாக்கிய பொருட்களான மஞ்சள், குங்குமம், வளையல், இத்யாதி தரப்படும். பிறகு குலதீபம் ஏற்றி, பிந்து தர்ப்பணம் செய்து, திரிசதியினால் ஒவ்வொருவருக்கும் இருபது நாமாவளி கூறி பூஜை செய்யப்படும். முக்கோண வடிவில், ஒரு பக்கத்திற்கு ஐந்து என சுமங்கலிகள் அமர்த்தப்படுவர். மஹாநித்யா நடுவில் அமர்வார். மஹாநித்யாவிற்கு லலிதா பரமேஸ்வரி நாமாவளி கூறி பூஜை செய்யப்படும். முடிவில் தீபாராதனை நடக்கும். பூஜை முடிந்ததும் முதலில் திதிநித்யாவாக அமர்ந்தவர்களுக்கு போஜனம் அளிக்கப்பட்ட பிறகு பூஜையில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் அன்னதானம் நடத்தப்படும்.

இவ்வாறு சப்தசதி ஹோமத்தைச் செய்தால் லோகத்தில் உள்ள அனைத்து மக்களுக்கும் சகல கஷ்டங்களும் நிவர்த்தியாகி சகல சௌபாக்கியங்களும் கிடைக்கும். புத்திர பௌத்திர பாக்கியம், ராஜ வசியம், குடும்ப க்ஷேமம், தசாபக்தி தோஷ நிவர்த்தி ஆகியனவற்றை மாத்ரு ஸ்வரூபிணியான லலிதா பரமேஸ்வரி அனைவருக்கும் அளிப்பாள்.

இத்தனை பிரசித்தி பெற்ற இப் பூஜையை சத்தியநராயண சாஸ்திரி முதல் ஏழு வருடங்கள் தனது இல்லத்தில் நடத்தினார். அதன் பிறகு தொடர்ந்து இருபத்தி ஏழு வருடங்களாக பொது மக்கள் கலந்து கொள்ளும்விதத்தில் நடத்தி வருகிறார். சிருங்கேரி ஜகத்குரு பாரத தீர்த்த சுவாமிகளின் அனுக்கிரகத்தில் சென்னை ஜார்ஜ் டவுனில் உள்ள சிருங்கேரி சங்கர மடத்தில் வருடா வருடம் இந்த நவராத்திரி பூஜை நடத்தப்படுகிறது. மாலை ஐந்து மணிக்கு தொடங்கி எட்டரை மணியளவில் தீபாராதனை நடக்கும். அதன் பிறகு அனைவருக்கும் உணவளிக்கப்படுகிறது.

இப் பூஜையில் பொது மக்கள் தங்களால் இயன்ற பொருட்களை வாங்கித் தரலாம். சௌபாக்கிய திரவியங்கள், பூ, பழங்கள், புடவை, அட்சதை, காணிக்கை என அனைத்தும் ஏற்கப்படும். வீட்டில் நவராத்திரி கொண்டாடும் பழக்கம் இல்லாதவர்கள் கூட இப் பூஜையில் கலந்து கொள்வதால் தேவியின் அருளைப் பெற முடிகிறது.

'காமகாமேஸ்வரி பக்த ஜன மண்டலி' யால் செய்யப்படும் இப் பூஜை இவ் வருடம் செப்டெம்பர் மாதம் இருபத்தி ஆறாம் தேதி முதல் அக்டோபர் மாதம் ஒன்பதாம் தேதி வரை சிறப்பாக நடைபெற உள்ளது. இதைத் தவிர வருடத்தில் தெலுங்கு வருடப் பிறப்பிலிருந்து வசந்த நவராத்திரி, ஆனி - ஆடி மாதங்களில் வாராஹி நவராத்திரி, தை அமாவாசைக்கு அடுத்த நாளிலிருந்து ராஜ சியாமள நவராத்திரியும் வருகிறது. இந்த நாட்களிலும் மற்ற விசேஷ தினங்களிலும் கூட தங்கள் இல்லத்தில் திதி நித்யா பூஜை செய்யலாம். லலிதா பரமேஸ்வரியின் பரிபூரணமான அருளைப் பெறலாம்.

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்



சின்ன கட்டோரிகளில் (கிண்ணங்களில்) மண் நிரப்பி சிறு செடிகள் நட்டு தண்ணீர் விட்டு வைத்தால் 10 நாட்களும் வாடாமல் அழகாக இருக்கும். - உஷா




அக்ஸார் தம்புவின்
சிந்தனைச் சொற்கள்
மாதா பிதா குரு தெய்வம்
எனும் மந்திரம்
வெற்றி புகழ் வாழ்வு வளம்
இதற்கு நிரந்தரம்!!
USE NO HOOKS
NETT WT. 25 Kg.
MADE IN INDIA
SUPER
Agsarcem
Waterproof Cement Paint
• நீரிலிருந்து சுவர்களுக்கு பாதுகாப்பு
• நிலையான தரம் • 30க்கும் மேற்பட்ட நிறம்
• நியாயமான விலை • பாசி படியாது
• மங்காத நிறம்
Agsar
www.agsar.com



அன்றாடம் இங்கு வழிப்பறி, அங்கு சங்கிலிப் பறிப்பு எனச் செய்தி கேட்காத நாள் இல்லை. கொள்ளை, கற்பழிப்பு, ஈவ் டீஸிங் - இப்படி ஓயாமல் நம் காதில் வந்து விழும் செய்திகள் நம் உடலையும், மனதையும் நடுங்கத்தான் வைக்கின்றன. வெளியில் சென்றால்தான் பாதுகாப்பில்லாத நிலையா? வீட்டிலிருந்தாலும் கூட இதே நிலைதான் - என்பன போன்ற நிகழ்வுகள். இவைகளிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள உதவுவதுதான் 'தற்காப்புக் கலை' என்கிறார் செல்வி டி. யுவராணி.

"பெண்களுக்கு மட்டுமின்றி ஆண்களுக்கும் அவசியமானது இக் கலை" என்கிறார் செல்வி. யுவராணியின் மூத்த சகோதரரும் - அவருடைய பயிற்சியாளருமான திரு. டி. செந்தாமரைக் கண்ணன்.

'வீரலட்சுமி'யாக விளங்க வேண்டும்!

''பாட்டு, நடனம், நீச்சல், ஓவியம் போல எத்தனையோ கலைகளைத் தங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பயிற்றுவிக்கும் பெற்றோர்கள் இந்தத் தற்காப்புக் கலையை இந்த நவராத்திரியில் இருந்தாவது சொல்லித் தர ஆரம்பித்து விடலாம்'' என்கின்றனர் இவர்கள் இருவரும்.



திரு. செந்தாமரைக் கண்ணன் :
(ஃபிஸியோதெரபி 3ம் ஆண்டு பயிலும் மாணவர்)

"எனக்கு 5½ வயதான போது என் தந்தை என்னை இப் பயிற்சிகள் பெறச் சேர்த்து விட்டார். கிட்டத்தட்ட 16 வருடங்கள் - 9 மாஸ்டர்களிடம் பயின்றுள்ள எனக்கு இன்று பிளாக் பெல்ட்டில் 2-வது நிலை கிடைத்துள்ளது.

இந்தத் தற்காப்புக் கலையின் முதல் நிலையில் உடலை வலுக்கூட்டச் செய்



பழைய பொம்மை புதிதாய் மாறியது!

நவராத்திரிக்கு பழைய மண் பொம் மைகளைக் குறைந்த செலவில் அழகான புதுப் பொலிவுடன் புதிய பொம்மை களாக மாற்றும் முறை :

தேவையான பொருட்கள் :

பழைய மண் (அ) பேப்பர் மேஷ் பொம்மைகள்

கம் பாட்டில் (அ) மைதா மாவு களி,

குட்டிக் கத்திரிக்கோல்,

பழைய துணி,

ஜிகினாப் பேப்பர்.

மஞ்சள், பச்சை, நீலம், சிவப்பு, கோல் டன் கலர் மற்றும் தேவையான கலர்கள்.

பொம்மைகள் பழையதாக இருந்தா லும் கண், மூக்கு, தலை எல்லாம் நன்றாக இருந்து பழையதாக வெளுத்து விட்டால் பரவாயில்லை. பொம்மையின் தலை கிரீடம் முதல் ஆரம்பித்து வரவும். கிரீடத் தின் அளவை ஜிகினாப் பேப்பரை வைத்து அளந்து குறித்துக் கொண்டு பேப்பரைக் கட் பண்ணிக் கொள்ளவும். பிறகு அதில் கம் தடவி பொம்மையில் ஒட்டித் துணியால் மெதுவாக அழுத்தி விடவும். அதிகம் அழுத்தினால் பேப்பர் கிழிந்து விடும். பொறுமையாக மெதுவா கச் செய்யவும். துணியில் அழுத்தும் போது கிரீடத்தின் மேடு, பள்ளம் வடிவ அமைப்புகள் நன்றாகத் தெரியும். பின் நகைகள், புடவை, வேஷ்டி, பிளவுஸ், அதற்கு பார்டர் கட் பண்ணி ஒட்டவும். நம் கற்பனைச் சக்தியை கலர் மேட்சிங் பார்த்து நன்றாகச் செய்யலாம். பொம்மை புத்தம் புதிய பொம்மையாக ஆகிவிடும். எங்கள் வீட்டில் 40 வருடத் திய பொம்மை எல்லாம் பார்ப்பவர்கள் புதியதா! நன்றாக இருக்கே எங்கே வாங்கினீர்கள்? என்று கேட்பார்கள். மரப்பாச்சி பொம்மை எல்லாம் கூட இந்த ஜிகினா பேப்பர், சம்கி, ஜிகினா லேஸ் எல்லாம் வைத்து வெல்வெட் துணி மற்றும் புதிய துண்டு துணி எல் லாம் வைத்து அலங்காரம் செய்யலாம்.

- ராஜி பார்த்தசாரதி

யும் உடற்பயிற்சிகள் பல கற்றுத் தரப்படும். அடுத்தகட்டமாக ஸ்டெப்ஸ்கள் சொல்லித் தரப்படும். முதலில் கைளால் குத்தும் விதமும், எதிராளி குத்துவதைத் தடுக்கும் விதமும் கற்பிக்கப்படும். இதே போல இதனு டன் இணைந்தே கால்களால் உதைக்கும் விதமும், தடுக்கும் விதமும் கற்றுத் தரப் படும். இவைகளைப் 'பஞ்ச்' என்பர். இவை களை முறையாகக் கற்று முடிக்க 6 மாதங்கள் ஆகும். இவைகள் முடிந்த பின்பு இந்தப் பாடங்களின் கோட்பாடு (தியரி) மற்றும் செயல்முறை விளக்கங்களில் (பிராக்டிகல்) தேர்வுகள் நடத்தப்பட்டு, முடிவுகள் அறி விக்கப்படும். இவைகளை இன்டர்நேஷனல் டேக்குவான்டோ பெடரேஷன் அமைப் பின் தமிழ்நாடு கிளையின் தலைமை அதிகாரி நடத்துவார். இதன் பெயரில் அமைந்துள்ள Teakwon-do என்கின்ற வார்த்தைகளின் பொருள் இதோ!

Tae- கால்களை மட்டுமே பயன்படுத்தி இலக்கைத் தாக்கி தற்காத்துக் கொள்ளுதல்

kwon - கைகளைப் பயன்படுத்தி குத்துவதன் மூலம் தற்காத்தல்.

Do - கலை. கொரியக் கலையான இதைப் பற்றி கூறப்பட்டுள்ளதும் கொரிய மொழி யில்தான்.

இக் கலையின் தாயகம் கொரியா. இக் கலையை முதன் முதலாகத் துவக்கியவர் திரு. சாயாங்கி. தன் 40-வது வயதில் 1955ம் ஆண்டு இக் கலையை உலகுக்கு அறிமுகப் படுத்தினார். இன்று உலக அளவில் 110 நாடுகளில் இம்முறை பயிற்றுவிக்கப்படு கிறது.

சமீபத்தில் கொரியா சென்ற எலிசபெத் மஹாராணி இக் கலையை வெகுவாகப் பாராட்டினாராம்."

இக் கலையில் உள்ள நிலைகள் பற்றியும், இந்த நிலைகளுக்குத் தரப்படும் அங்கீகாரம் பற்றியும் விவரமாகச் சொல்லுகிறார் கல்லூரி மாணவியான செல்வி. யுவராணி -

"முதல் நிலை பற்றி அண்ணன் சொல்லி விட்டார். அடுத்து வரும் 2-ம் நிலை யில் இதிலேயே கொஞ்சம் மேம்படுத்தப் பட்ட பயிற்சிகள் சில கற்றுத் தரப்படும். ஒரே காலில் 'பேலன்ஸ்' செய்து நிற்பது, அதிவேகமாகக் கைகளை (சுழற்றிப்) பயன் படுத்தி தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ளும் விதம் ஆகியவைகள் இதில் அடங்கும். 3-

வது நிலையில் முதலிரண்டு நிலைகளில் கற்றவைகளை அனைத்தையும் கோர்வையாகச் செய்யத் தெரிந்து கொள்வதுடன் அவைகளை மேலும் மேம்படுத்திக் கொள்வது.

4ம் நிலையில் தானே தன் அறிவுத் திறனைப் பயன்படுத்தி அனைத்துப் பயிற்சிகளையும் பயன்படுத்தி தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் வரும் - வர வேண்டும். இந்த நிலையில் 7 முதல் 8 அடி வரை நின்ற இடத்திலிருந்து தாவி அடிக்க முடியும், என்பதுடன் இப் பயிற்சிகளின் முழு விவரமும் புரியும். இப்படிப் பல நிலைகள் உண்டு.

பத்து வயதில் இக் கலைகளைக் கற்க ஆரம்பித்து விட்ட எனக்கு தற்போதைய 'குரு' என் அண்ணன்தான். ஆரம்ப நிலையில் உள்ள 10 குழந்தைகளுக்கு நானே இக் கலையைக் கற்றுத் தருகிறேன். பெண்களோ, பெண் குழந்தைகளோ இக் கலையைக் கற்க அதிகம் முன்வருவதில்லை என்பதுதான் வருத்தம்.

வரும் ஆண்டுகளில் நடைபெற உள்ள ஒலிம்பிக்கில் இடம்பெற இக் கலைக்கு அங்கிகாரம் கிடைத்துள்ளது என்பது மிகவும் மகிழ்ச்சியான விஷயம்.

கொரியா போன்ற நாடுகளில் இக் கலை பள்ளிகளில் பாடத் திட்டங்களுடன் சேர்த்துக் கற்பிக்கப்படுகிறது."

"நீங்கள் பெற்றுள்ள வெற்றிகள்? விருதுகள்?"

"**1999**-ம் ஆண்டு முதல் தமிழ்நாடு அளவிலும், தேசிய அளவிலும், தென்னிந்திய அளவிலும் நடைபெறும் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டுள்ள நான் இந்த ஆண்டு ஜூலையில் நடைபெற்ற போட்டிகள் வரை 8 தங்கப் பதக்கங்கள், 3 வெள்ளிப் பதக்கங்கள், 2 வெண்கலப் பதக்கங்கள் பெற்றுள்ளேன். அகில உலக அளவில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபெற அங்கீகாரம் கிடைத்துள்ளது என்றாலும் 'நிதி நிலைமை' தான் எனக்குத் தற்போதுள்ள பெரிய தடை. ஸ்பான்ஸர்களும், அரசின் உதவியும் கிடைத்தால் உலக அளவிலும் பங்கு பெறலாம்."

"இக் கலையின் தனித்தன்மைகள் என்ன?"

"**யோ**காசனப் பயிற்சியுடன் இணைந்த இக் கலை சற்றே மென்மையானது. பெண்களுக்கு மிகவும் ஏற்றது என்பதுடன் பெண்களுக்கு மிகவும் அவசியமானது. உடலை வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைக்க உதவும். சரியான மனப் பக்குவமும், தெளிவும் தரும். குறிக்கோள் பற்றிய எண்ணத்தைத் தெளிவாக்கும் கோபமும், வேகமும் கட்டுப்பட்டு, தேவைப்பட்டால் மட்டுமே தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ள மட்டுமே இக் கலையைப் பயன்படுத்த வேண்டுமென்ற தெளிவும், முடிந்த வரை விலகிப் போகும் பக்குவமும் தானாக வரும்."

"எப்போதாவது இக் கலையைப பயன்படுத்தி உங்களை நீங்களே தற்காத்துக் கொண்டதுண்டா?"

"**இ**துவரை அப்படி ஒரு சந்தர்ப்பம் வரவில்லை. நான் இக் கலையைப் பயின்று, பதக்கங்கள் பெற்றவள் என்பது எங்கள் ஊரில் (காஞ்சிபுரத்தில்) உள்ளவர்களுக்குத் தெரியுமென்பதால் கூட அப்படி ஒரு வாய்ப்பு வராமல் இருக்கலாம் (சிரித்துக் கொள்கிறார்). என் தோழிகள், "இவள் அருகில் இருந்தால் யாருமே துணிவுடன் அருகில் வந்து கலாட்டா செய்ய மாட்டார்கள்" எனப் பெருமையுடன் சொல்வதுண்டு" என்கிறார்.

பார்வையில் தெரியும் அந்த வெட்கம்...? தற்காத்துக் கொள்ளும் இக் கலை மென்மையானதுதான் - பெண்மைக்கு ஏற்றதுதான் எனச் சொல்லாமல் சொல்கிறது. சிலவிதப் பயிற்சிகள் பெண்மையின் மென்மையைக் குறைத்து விடும் எனப்படுகிறதே அந்த லிஸ்டில் இந்தக் கலை இல்லை என்பது புரிய நாம் விடைபெற்றோம்.

சந்திப்பு : **வைதேகி தேசிகன்**

சேனைக்கிழங்கை வாங்கும் பொழுது உடனே உபயோகிக்காமல் கொஞ்ச நாட்கள் வைத்து சமைக்கவும். புதுக்கிழங்கு நமைச்சலை ஏற்படுத்தும்.

- ஸ்ரீமதி



ஸ்ரீ

ஆக்கம் & தொகுப்பு :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

ஸ்ரீ எனும் கருணை அன்னை, மகாவிஷ்ணுவின் மார்பில் அமர்ந்தவள். எத்தனை தயாள குணமுடையவள் என்று நம் சகோதர, சகோதரிகள் வரிந்து வரிந்து எழுதியிருக்கிறார்கள். பொதுவாக அனைவருமே செல்வத்தை விரும்புவார்கள், மகாலக்ஷ்மியைத் துதிப்பார்கள் என்றாலும் அவளையே இஷ்ட தெய்வமாகக் கொண்டவர்கள் இத்தனை பேரா என ஆச்சர்யமாகத்தான் இருக்கிறது. தங்கள் அனுபவங்களை எத்தனையோ பேர் மனம் நெக்குருகி எழுதியிருக்கிறார்கள்.

ஏனெனில் மகாலக்ஷ்மியைத் 'தாயார்' என்று தானே சொல்கிறார்கள்? அவள் அத்தனை இரக்க சுபாவம் உடையவளாம். பாற்கடலில் பள்ளி கொண்ட அனந்த பத்மநாபன் உயிர்களின் வினைகளுக்கேற்ப காத்தும், கண்டித்தும் ரட்சிப்பவனாகிறான். ஆனால் தாயாரோ உயிர்களின்பால் மாளாக் கருணை கொண்டு கண்டிக்கும் தந்தைக்கும் இதமாகச் சொல்லி வினைகளை அகற்றி விடுவாளாம். அத்தனை தயாபரி அவள்.

மிக அருமையாக ஒரு கதை சுட்டிக்காட்டப்படுகிறது. ஸ்ரீரங்கத்துநாயகனுக்கு விதவிதமாக அலங்காரம் செய்து அழகுபார்ப்பார்களாம். அரங்கனுக்




பாற்கடலில்
ஸ்ரீ
தோன்றினாள்!
2

லக்ஷ்மிக்கு உகந்த நாள் வியாழன் மாலை. குபேர காலம் எனப்படும் பௌர்ணமியில் வரும் வியாழன் மிகவும் விசேஷமாகும். வளர்பிறை, பஞ்சமி, வெள்ளியோடு சேர்ந்து வரும் அஷ்டமியும் ஏற்றது. வெள்ளியன்று லக்ஷ்மிக்கு விளக்கு பூஜை செய்யலாம். வெள்ளி காலை, மாலை, இரவு எல்லா நேரமும் ஏற்றதுதான். தாமரை பூ கொண்டு லக்ஷ்மியை பூஜித்தால் செல்வம் பெருகும். வறுமை நீங்கும்.
- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

கும் அலங்காரம் கொண்டாட்டம்தானே! 'சமர்த்தாக' அத்தனையும் செய்து கொண்டு கண்கொள்ளாக் காட்சியைப் பக்தர்களுக்கு அருளுவானாம். எனினும் ஒரு வார்த்தை பராசரபட்டர் பாராட்டிச் சொன்னால் முழுத்திருப்தி அடைந்து விடுவான்.

ஒருமுறை மோகினி அலங்காரம். தாயாரைப் போல அலங்காரம் செய்தார்களாம். அழகோ அழகு. அள்ளிக் கொண்டு போனது. ரங்கனுக்கே தாங்கவில்லை. தான் ரொம்ப அழகாய் இருப்பதாய் அத்தனை சந்தோஷம். பராசரபட்டரை ஓரக்கண்ணால் பார்த்தார். ம்ஹூம், அவர் ஒன்றும் வாயைத் திறக்கக் காணோம்.

"என்ன ஓய், என் அலங்காரம் எப்படி? உம்ம தாயார் மாதிரி இருக்கேனா" என்று சீண்டினாராம்.

"ம்... ம்... எல்லாம் சரிதான். அழகாத்தான் இருக்காய். ஆனால் தாயாரோட கண்ல தெரியும் கருணை உன்னண்டை காணோமே?" என்றாராம். ஸ்ரீரங்கனுக்கும் நாணம் வந்ததாம்.

எப்பேர்ப்பட்ட காட்சி! எப்பேர்ப்பட்ட உண்மை. தாயாருக்கு ஈடு இணை யாருளர்? நம் மானுட அம்மாவே கருணையின் உருவமெனில் லோகமாதாவாக, ஜகன்மாதாவாக விளங்கும் அந்தத் தாயார் ஸ்ரீயோட கருணை பற்றிச் சொல்லித் தெரிய வேண்டுமா?

எனவே செல்வம் என்றால் பணம் என்பது மட்டுமாகக் கொள்ளாமல் வாழ்வின் சௌபாக்கியங்களை, மங்களங்களைத் தருவாயம்மா என அவளிடம் மனமுருகி நின்றால் அவள் கனிந்துருகி உடனே அருள் புரிவாள்.

அதுவும் இன்றைய நிலையில் குடும்பங்களில் அமைதியின்மையும், மனக்குழப்பமும், பொருளாதார நெருக்கடியும் இருக்கும். மகாலக்ஷ்மியை வேண்டினால் அவள் சாந்த லக்ஷ்மியாக, தைர்யலக்ஷ்மியாக, ஐஸ்வர்ய லக்ஷ்மியாக நமக்கு அருள்புரிபவள்.

அவளே இந்த அகிலமெங்கும் பரவி நிற்கும் சௌபாக்கிய சக்தி. ஒவ்வொன்றிலும் அந்தந்த சக்தியின் பெயரைச் சூட்டிக் கொண்டு அங்கிங்கெனாதபடி எங்கும் பரந்து வியாபித்து நிற்பவள். அதனால்தான் ஒவ்வொரு நிலையிலும் அவளுடைய பெயரே வழங்கப்படுகிறது. வாழ்வின் அனைத்து நிலைகளிலும் பாருங்கள், தான்ய லக்ஷ்மி, விஜயலட்சுமி, வீரலட்சுமி என எல்லாப் பெயர்களையும் தாங்கி நிற்கிறாள். அதே சமயம் கருணைத் தாயாராகவும் விளங்குகிறாள். எனவே இன்றைய நிலையில் அவளை வணங்கி மகிழ்ந்து வாழ்வில் வளம் பெறும் பேற்றை நாம் அடைவோம்.

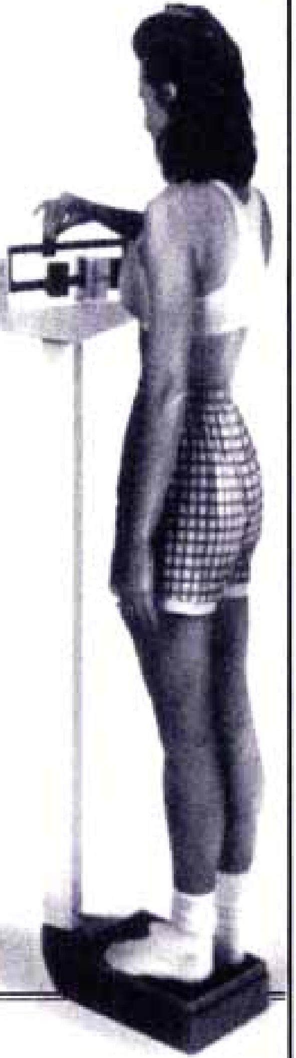
இந்தச் சமயம் நான் ஒரு நிகழ்ச்சியில் சந்தித்த கடம் வித்வான் கார்த்திக் அவர்கள்தான் நினைவுக்கு வருகிறார்கள். பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது சொன்னார்,

"நீங்க ஸ்ரீயோட முன்னுரையில் சொல்லியிருக்கிறது அத்தனையும் உண்மை. என்னுடைய வாழ்க்கையே அதற்கு ஒரு நல்ல உதாரணம். எனக்கு ஒருத்தர் சொன்னார் கனகதாரா ஸ்தோத்திரம் படியுங்கன்னு. ஸ்தோத்திரம் படிச்சதால பணம் குவிஞ்சுடுமான்னு தர்க்கம் பண்ற மனம் அப்போ இருந்தது. ஆனால் நான் படிக்க ஆரம்பிச்சதிலேர்ந்து என் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்டது எத்தனையோ மகத்தான மாற்றங்கள்.

மனசே அமைதியாயிடுத்து. சந்தோஷமா இருக்கேன். எங்கேருந்தோ பணம் வர்றது. கச்சேரிகள் வர்றது. நண்பர்கள், நல்ல குரு இப்படி எவ்வளவோ மாற்றங்கள். மகாலக்ஷ்மியை ஜபிக்க ஜபிக்க... நிச்சயமா ஒரு பெரிய அதிசயம். ஆனால் தெய்வீகம்னு தான் சொல்லணும்..." என்று.

அதே போல, பொதுவாக நாம் எதை மீண்டும் மீண்டும் நினைக்கிறோமோ, பேசுகிறோமோ அதுவாகவே ஆகிவிடும் என்பது உண்மை. இதைப் பல சமயங்களில் நீங்களே உணர்ந்திருக்கலாம். அப்படித்தான் மாலதி ரகுநாதன் என்ற பெண்மணி என்னைப் பார்க்க வந்தார். சிறு வயதிலேயே தனக்கு மகாலக்ஷ்மி ஜபம் சொல்லிக் கொடுக்கப் பட்டதாகவும், தவறாமல் மகாலக்ஷ்மி பூஜை செய்வதாகவும் சொன்னார். ஸ்ரீ பற்றி நிறைய





விஷயங்களை எழுதிக் கொடுத்தார்.

"எனக்கு மகாலக்ஷ்மிதான் கண்கண்ட தெய்வம். தினமும் பூஜை பண்றேன். என் வாழ்க்கையில் எத்தனை ஏற்ற இறக்கத்திலும் கைவிடாமல் என்னை அந்தத் தாயார் கருணையோடு அழைச்சுண்டு போனா."

என்று கண்கள் மின்ன பேசிய மாலதி ரகுநாதன் அத்தனை லட்சணமாக இருந்தார் என்பதுதான் இங்கு சொல்லப்பட வேண்டிய விஷயம். நான் முதலிலேயே சொன்ன மாதிரி அவர் மகாலக்ஷ்மியையே ஜபித்துக் கொண்டிருப்பதால் போலும் அந்த சௌபாக்கியத் தோற்றம் அவருக்குக் கிடைத்திருக்கிறது.

நாமும் கூட நாராசமான சப்தங்கள், சிந்தனைகள், செயல்கள் இவற்றைத் தவிர்த்து, நம் அருகேயே வர விடாமல் செய்து கொண்டோமானால் அந்த ஸ்ரீ நம்மை நோக்கி அடியெடுத்து வைப்பாள். அவளுக்கு மங்கலமான பேச்சுக்களும், சுத்தமான மனையும், தெளிந்த மனமும்தான் ரொம்பப் பிடிக்கும்.

வாழ்விலே நம்மை ஆனந்தம் கொள்ளச் செய்யும் அந்தத் தாயார், அகங்காரம், மமதை கொண்ட இந்திரனை விட்டு விலகினாள் அல்லவா? அவன் கதறுகிறான். பிறகு மகாவிஷ்ணுவின் கருணையால் ஸ்ரீ தோன்றும் விதம் பற்றி அறிந்து கொள்கிறான். ஆனால் சௌபாக்கியம் எளிதில் தோன்றி விடுவதில்லை. அனைவரும் ஒன்றுகூடி விடுகிறார்கள். மகேந்திரமலையை மத்தாகவும் வாசுகியை கயிறாகவும் வைத்து தேவர்கள் ஒருபுறமும், அசுரர்கள் ஒருபுறமாகக் கடைய ஆரம்பிக்கிறார்கள்....

ஸ்ரீ விஜயம்

- புதுவை தேவிசங்கரி

* சுபம் கார்த்திக்



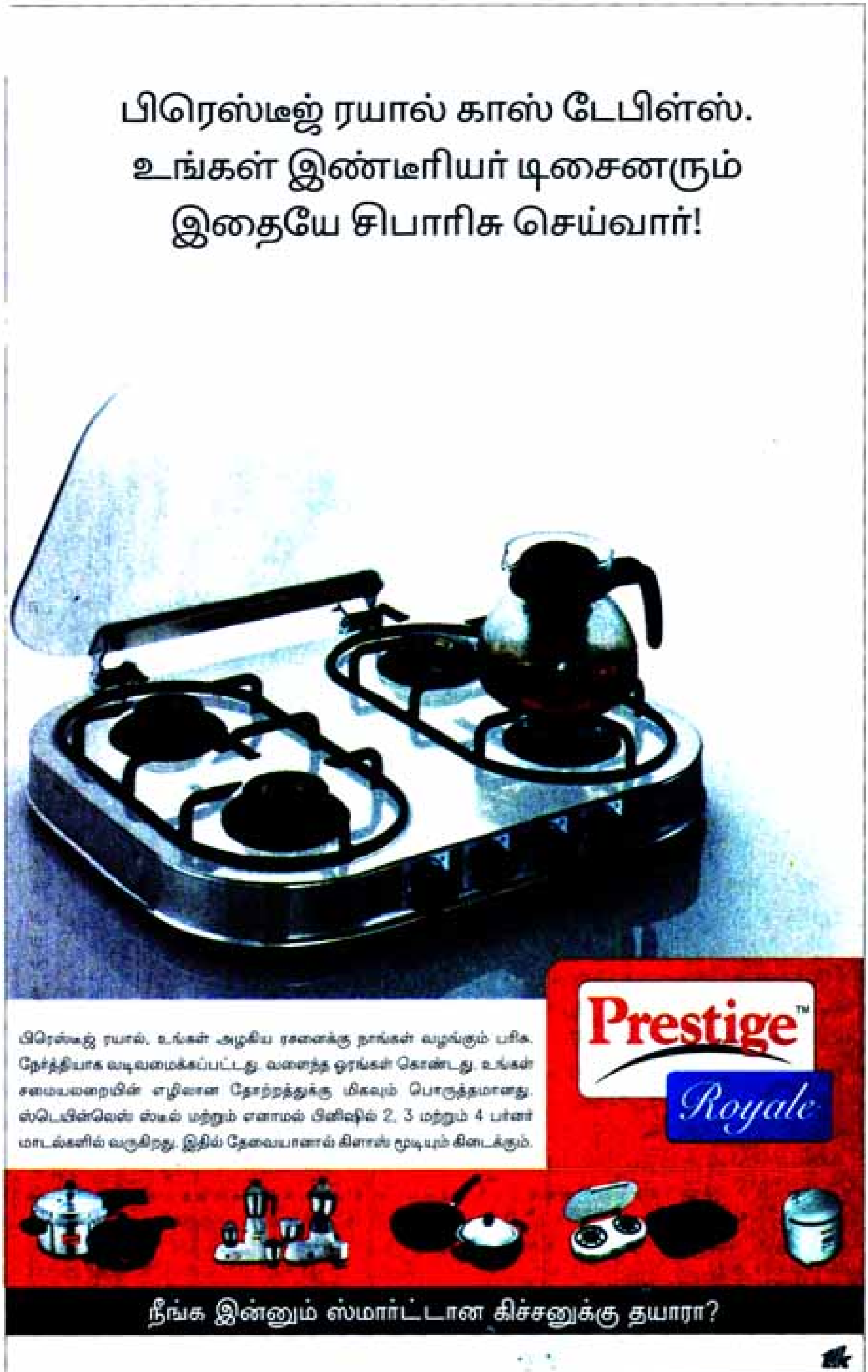
தொடருகிறார்...

...தங்களை விட்டுச் சென்று விட்ட சௌபாக்கியம் கிடைக்க வேண்டும் என தேவாதிதேவர்கள் கடைகிறார்கள். அதோடு அவர்களுடைய நீண்ட நாள் விருப்பமான 'சாகாநிலை' கிடைக்க வேண்டும் என்பதும் உள்நோக்கம். அசுரர்கள் தங்களுக்கும் அந்த நிலை கிடைக்குமா என்ற ஆதங்கத்துடன் இழுக்கிறார்கள். பகவான் ஆமையாக மாறி மந்தார மலையைத் தாங்கிப் பிடிக்கிறார். பாற்கடல் கடையக் கடைய வாசுகி பெருமூச்சு விடுகிறான். பல திவ்ய மங்களப் பொருட்கள் ஒவ்வொன்றாக வர ஆரம்பிக்கின்றன.

முதலில் விரும்பியதைத் தரும் காமதேனு உண்டாயிற்று. அதைக் கண்டு தேவர்கள் மிகவும் மகிழ்ந்தனர். அதற்குப் பின் இனிய மது உண்டாயிற்று. பின்னர் தனது நறுமணத்தினால் தேவலோகப் பெண்களைப் பெரிதும் கவர்ந்த பாரிஜாத விருக்ஷம் தோன்றியது. அதன்பின் அழகையும், உயர்ந்த குணங்களையும் ஒருங்கே அமையப் பெற்ற அப்ஸரப் பெண்கள் தோன்றினர். பின்னர் குளிர்ந்த அழகோடு அமுதக் கிரணங்களும் வாய்த்த சந்திரன் உண்டானான். அந்தச் சந்திரனை சிவபெருமான் அன்போடு ஏற்று தன்னுடைய சிரசில் அணிந்து கொண்டார். அப்பால் வெண்மை நிற ஆடை அணிந்து கையில் கமண்டலம் நிறைய அமுதத்தைத் தாங்கிய தன்வந்தரி பகவான் தோன்றினார். அந்த அமுதத்தைக் கண்டவுடன் தேவர்களும் தானவர்களும் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைந்தனர்.

பின்னர், தனது பேரொளியினால் பத்துத் திசைகளையும் பிரகாசிக்குமாறு செய்பவளும் அழகுமிக்க தாமரை மலரில் அமர்ந்து விளங்குபவளுமாகிய ஸ்ரீ லக்ஷ்மி தேவி அந்த திருப்பாற்கடலிலிருந்து தோன்றலானாள். லக்ஷ்மி தேவியைக் கண்ட தேவர்கள் யாவரும் மகிழ்ந்து போனார்கள். முனிவர்களுடன் சேர்ந்து 'ஸ்ரீ ஸூக்தம்' என்னும் வேத மந்திரங்களால் துதித்துப் போற்றினர். அப்பொழுது விசுவாசு முதலான கந்தர்வக் கூட்டத்தினர் அனைவரும் அங்கு வந்து திருமகளின் சந்நிதியில் நின்று துதித்தனர். க்ருதாசி முதலான அப்ஸர மங்கையர் ஆனந்த நடனம் புரிந்தனர்.

கங்கை முதலிய புண்ணிய நதிகள் பெண் வடிவங் கொண்டு, லக்ஷ்மி தேவியை ஸ்நானம் செய்விக்கும் பொருட்டு ஒருங்கே கூடினர். அஷ்டதிக்கஜங்களும் துதிக்கைகளிலே பொற்கலசங்களை ஏந்தி, புனித நீர் கொண்டு, அபிஷேகம் செய்வித்தன. அப்பொழுது திருப்பாற்கடல் அரசனும் முன்



Mudra South:Prestige:5552:03:TAM

ஆவணி மாதம் பௌர்ணமியில்
(செப்டெம்பர் 10)

"மஹாலக்ஷ்மியை வரவேற்போம்"

- வி. சுபத்ராதேவி

எது மங்களகரம்? சுத்தம், வீட்டில் அமைதி, வேத மந்திரங்களின் ஒலி, விளக்கு ஒளியால் நிறைந்திருக்கும் வீடு... இன்னும் சொல்லப் போனால், மெழுகிக் கோலமிட்ட வீட்டில் லக்ஷ்மி என்றும் வசிப்பாள். லக்ஷ்மியை வேண்டி விரும்பி அழைப்பவர் வீட்டிற்கு மட்டுமே லக்ஷ்மி வருவாள் என்பதால் லக்ஷ்மியை வரவேற்கும் விதமாக வாசலில் கதவின் நிலையில் எப்போதும் மஞ்சள் குங்குமம் இட்டு, வாசலில் விளக்கேற்றி வைப்பவர் வீட்டைத் தேடி லக்ஷ்மி வருவாள் என்பது உண்மை.

லக்ஷ்மியை வீட்டிற்கு வரவழைப்பதற்கென்றே உள்ள பூஜை, 'கோ ஜாகரி' பூஜை. இது முக்கியமாக காளி பூஜை விமரிசையாகச் செய்யப்படும் வங்காளத்தில் ஒவ்வொருவர் வீட்டிலும் தவறாமல் செய்யப்படும்.

ஆவணி மாதப் பௌர்ணமி அன்று வங்காளத்தில் இந்த 'கோ ஜாகரி'. லக்ஷ்மி பூஜை செய்யப்படுகிறது. 'கோஜாகரி' என்பது கோ-ஜாகரத் அதாவது யார் விழித்திருப்பது? என்ற பொருளில் சொல்லப்படும் பூஜை. மஹாலக்ஷ்மி தனது திருவாயால் ஆவணி மாதம் பௌர்ணமியன்று இரவு, இக் கேள்வியை, கோஜாக்ரத் (யார் விழித்திருப்பது) என்று கேட்டு வரும் போது, தயாராக வீட்டு வாசல் முன் கோலமிட்டு அலங்காரம் செய்து மாவிலைத் தோரணம் கட்டி இரவு பூராவும் கதவைத் திறந்து வைத்துக் கண்விழித்துக் காத்திருந்தால் லக்ஷ்மி அவ் வீட்டில் நுழைந்து விடுவாள் என்பது நம்பிக்கை.

சிவராத்திரி, ஏகாதசி போன்ற பண்டிகைகள் போல லக்ஷ்மிக்காகவே வங்காளத்தில் இப் பண்டிகை கொண்டாடப்படுகிறது. இரவில், பஜனைப் பாடல்கள், பூஜை என்று அமர்க்களமாக வழிபாடு செய்வோர் அநேகர் உண்டு. பௌர்ணமியன்று விடியற்காலையில் எழுந்து குளித்து முடித்து கலச ஸ்தாபனம் செய்து, உபவாசம் இருந்து, விநாயகர் பூஜையை முதலில் முடித்து பின் லக்ஷ்மி பூஜையைச் செய்ய வேண்டும். லக்ஷ்மி அஷ்டோத்ரம் சொல்லி, லக்ஷ்மிக்கென்றே உள்ள லக்ஷ்மி அஷ்டகம், லக்ஷ்மி கவசம் எல்லாம் பாராயணம் பண்ணி பக்தி சிரத்தையுடன் காலையில் வழிபாடு செய்து, இரவில் கதவைத் திறந்து வைத்து லக்ஷ்மியை எதிர்நோக்கிக் காத்திருந்து கண் விழித்துக் காலையில் பூஜையை நிறைவு செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு கோஜாகரி பூஜை செய்யப்படும் வீடு, லக்ஷ்மி குடியேறும் வீடாகக் கருதப்படுகிறது.

எனவே ஆவணி மாதப் பௌர்ணமியைத் தவற விடாது, நாமும் இந்த 'கோஜாகரி' பூஜையைச் செய்து சகல சௌபாக்யங்களையும் அருளும் லக்ஷ்மியை எல்லோரும் வணங்கி வரவேற்போம்.

மகாலக்ஷ்மியை நம் வீட்டிலேயே வாசம் செய்ய வைக்க சில நியதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

* ஆண் விளக்கேற்றுவதும், அணைப்பதும் கூடாது.
* துடைப்பம், பிறரின் மூச்சுக்காற்று, ஆடைக் காற்று முறத்தால் வரும் காற்று இவை உடலில் பட்டால் லக்ஷ்மி மறைவாள்.
* உறவினர்களுக்குள் கசப்பான பொருளை

வந்து, என்றும் வாடாத அற்புத இயல்பு டைய தாமரை மலர் ஒன்றைத் திருமகளின் கையில் அளித்தான். உடனே தேவசிற்பியான விசுவகர்மன் பெருமகிழ்ச்சியோடு அங்கு தோன்றி, திருமகளின் மேனியில் விதவித மான ஆபரணங்களை அணிவித்தான். இத் தகைய அருமை பெருமை வாய்ந்த காட் சியை தேவர்கள் அனைவரும் கண்கொள் ளாமல் கண்டுகளித்திருக்கும் வேளையில் ஸ்ரீ லக்ஷ்மி தேவி, அழகில் சிறந்த புருஷோத்

வாங்குவதும் கொடுப்பதும் கூடாது.

* ஜலம், அன்னம், நெருப்பு, மோர், பால், தயிர் போன்றவற்றை இரவு நேரத்தில் பிறருக்குத் தரக் கூடாது.

* தலைமுடியை அவிழ்த்துப் போட்டுக் கொண்டு இருப்பது அமங்கலத்தைத் தருவது. அமங்கலமான எதையும் லக்ஷ்மி விரும்ப மாட்டாள். லக்ஷ்மியே சகல பாக்யத்தையும் அருளுபவள். எனவே பெண்கள் தலையை அவிழ்த்துப் போட்டுக் கொண்டிருப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

* முக்கியமான இன்னொரு விஷயம். வீட்டில் அமங்கலமான சொற்களே எழக் கூடாது. நம் வாயில் இருந்து அவை வந்தாலும் சரி.. டீ.வி. மூலம் எழும் சொற்களானாலும் சரி.. சப்தம் எப்படி எழுந்தாலும் அவை அபசகுனமான, மங்கலத்தை வேரறுக்கக்கூடிய சப்தங்கள். கதைகளில் அசரீரி எனச் சொல்லப்படும் சொற்கள் எந்த ரூபத்தில் எப்படி வந்தாலும் அதற்கேற்ற சக்தி வெளிப்படவே செய்யும். மாறாக எப்போதும் வேத மந்திரங்களில் அபரிமிதமான பலனைத் தரக்கூடிய மந்திரச் சொற்கள் இருப்பதால் அவற்றை ஓதுவதோ, ஒலிக்கச் செய்வதோ நல்லது.

ராமாயணத்தில் விபீஷணன் வீட்டில் எப்போதும் வேதங்கள் ஒலிக்கப்பட்டதாக அனுமன் சொற்களால் அறிகிறோம். அதற்குரிய பலன் - விபீஷணன் இலங்கையின் அரசனானதுடன் ஆழ்வார்கள் வரிசையில் வைத்து இன்றும் போற்றப்படுகிறான். எனவே சப்த ஒலிகளின் மகிமையை நாம் உணர்ந்து எப்போதும் வீட்டில் மங்கலமான சப்தங்கள் வரும்படியாகச் செய்தால் நாடும், நாமும் நலம் பெறுவோம். வளம் பெறுவோம். இது சத்தியம்.

அஷ்ட லக்ஷ்மி ஸ்லோகம்

1. தன லக்ஷ்மி : யாதேவீ ஸர்வ பூதேஷு
புஷ்டி ரூபேண ஸம்ஸ்த்திதா,
நமஸ் தஸ்யை, நமஸ் தஸ்யை, நமஸ் தஸ்யை,
நமோ நம :

2. வித்யா லக்ஷ்மி :
யாதேவி ஸர்வ பூதேஷு
புத்தி ரூபேண ஸம்ஸ்திதா,
நமஸ் தஸ்யை, நமஸ் தஸ்யை, நமஸ் தஸ்யை,
நமோ நம :

3. தான்ய லக்ஷ்மி :
யாதேவி ஸர்வ பூதேஷு
க்ஷுதா ரூபேண ஸம்ஸ்திதா,
நமஸ் தஸ்யை, நமஸ் தஸ்யை, நமஸ் தஸ்யை,
நமோ நம :

4. வீர லக்ஷ்மி :
யாதேவி ஸர்வ பூதேஷு
த்ருதி ரூபேண ஸம்ஸ்திதா,
நமஸ் தஸ்யை, நமஸ் தஸ்யை, நமஸ் தஸ்யை,
நமோ நம :

5. சௌபாக்ய லக்ஷ்மி :
யாதேவி ஸர்வ பூதேஷு
துஷ்டி ரூபேண ஸம்ஸ்திதா,
நமஸ் தஸ்யை, நமஸ் தஸ்யை, நமஸ் தஸ்யை,
நமோ நம :

6. சந்தான லக்ஷ்மி :
யாதேவி ஸர்வ பூதேஷு
மாத்ரு ரூபேண ஸம்ஸ்திதா,
நமஸ் தஸ்யை, நமஸ் தஸ்யை, நமஸ் தஸ்யை,
நமோ நம :

7. காருண்ய லக்ஷ்மி :
யாதேவி ஸர்வ பூதேஷு
தயா ரூபேண ஸம்ஸ்திதா,
நமஸ் தஸ்யை, நமஸ் தஸ்யை, நமஸ் தஸ்யை,
நமோ நம :

8. மஹா லக்ஷ்மி :
யாதேவி ஸர்வ பூதேஷு
லக்ஷ்மி ரூபேண ஸம்ஸ்திதா,
நமஸ் தஸ்யை, நமஸ் தஸ்யை, நமஸ் தஸ்யை,
நமோ நம :

தகவல் :
மாலதி ரகுநாதன்

தமனான ஸ்ரீமன் நாராயண மூர்த்தியின் இதயத்தில் புகுந்தாள். அந்த அற்புதச் செயலைக் கண்டு தேவர்கள் பெரு மகிழ்ச்சி அடைந்து நாராயணமூர்த்தியை யும் லக்ஷ்மி தேவியையும் நோக்கி, "நன்று நன்று" என்று பன்முறைகூறி வணங்கிப் போற்றினர்.

ஸ்ரீதேவியும், ஸ்ரீயின் மணாளனுமாக தேவர்களுக்கும், இந்திரனுக்கும், முனிவர்களுக்கும் தங்கள் கருணையால் அருளை வழங்கினார்கள்.

(தொடரும்)

வன்முறைக்கு மாற்று சங்கீதமே!

தமிழ்நாட்டின் பழமையான நாட்டுப் பாடல்களான காவடிச் சிந்துவின் மகிமையைக் கர்நாடக சங்கீதத்தின் கூடவே பரப்பி வருகிறார் குன்னக்குடி பாலா. சங்கீத வித்துவான் கலைமாமணி ஸ்ரீ குன்னக்குடி வெங்கடராம ஐயரின் மகள் இவர்.

“சங்கீதம் ஒரு தெய்வீகமான கலை. சங்கீதத்திற்கு மனிதாபிமான



உணர்ச்சிகளைத் தூண்டி, மூர்க்கத்தனத்தையும் முரட்டுத்தனத்தையும் கட்டுப்படுத்தி அஹிம்சையின் பாதையில் வழிநடத்திச் செல்லும் சக்தி உண்டு. இதைப் புரிந்து கொண்டு சங்கீதத்தைப் பள்ளிகளில் கட்டாயப் பாடமாகக் கொண்டு வர வேண்டும்” என்று வேண்டுகோள் விடுக்கிறார் பாலா.

“இந்தக் காலத்தில் நம்மைச் சுற்றி எத்தனையோ தீவிரவாத நடவடிக்கைகள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஆத்திரம், அகங்காரம், பொறாமை என்று ஆரம்பித்து கொலை வரையில் சர்வசாதாரணமாக நடந்து கொண்டிருக்கின்றன.

இந்தச் சூழ்நிலையில் ஆரம்ப வகுப்பு



முதலே சங்கீதத்தைப் பள்ளிகளில் நாம் போதித்து வந்தால் இளம் வயதிலேயே குழந்தைகளுடைய மனம் மென்மையாகும். சங்கீதத்தின் மூலம் மனம் கட்டுப்படுகிறது. மனதைக் கட்டுப்படுத்தி நற்குணங்களைப் பதியவைக்கும் சக்தி சங்கீதத்திற்கு உண்டு" என்கிறார் இவர்.

பள்ளிகளில் பாட்டு டீச்சர்களுக்கு ஆண்டு விழா சமயத்தில்தான் வேலை என்கிறார் இவர்.

"தற்காலத்திய கல்வி முறையினால் எதைதான் சாதிக்க முடிந்தது? குழந்தைகளுக்குச் சிறு வயது முதலே அநியாயப் புத்தகச் சுமை. படித்து முடித்து விட்டு வந்தால் வேலையில்லாத் திண்டாட்டம். கல்வியினால் ஒரு தொழிலைக் கொடுக்க முடியவில்லை. நற்குணங்கள் படைத்த பிரஜைகளை உருவாக்க முடியவில்லை. போதாததற்கு இதற்குத் தூபம் போட டீவி வேறு. நம் வரவேற்பறைகளிலேயே இம்சைக்குப் பயிற்சி கொடுக்கப்படுகிறது டீவியின் மூலம்.

பள்ளிக்குக் குழந்தைகளை அனுப்பும் ஆர்வம் பெற்றோர்களுக்கு மற்ற விஷயங்களில் இல்லை. படிப்புதான் தேவை என்று நினைப்பதால் குழந்தைகளைக் கட்டாயப்படுத்துகிறார்கள். சிறிது அக்கறை கலைகளின் மீதும் இருந்தால் படிப்பு சோறு போடாத காலத்திலே சங்கீதமும் மற்ற கலைகளும் சோறு போடும். ஆனால் இதை இவர்கள் புரிந்து கொள்ளவில்லையே" என்று பெருமூச்சு விடுகிறார் இவர்.

"எனவே நம் சமுதாயத்தை அழிவிலிருந்து காப்பாற்ற வேண்டுமானால் சங்கீதம்தான் ஒரே வழி. நம் குழந்தைகளுக்கு இம்சையில்லாத ஒரு அமைதியான, சந்தோஷமான சமுதாயத்தை உருவாக்கிக் கொடுக்கலாம் என்ற சிறு முயற்சியாகத்தான் குன்னக்குடி சங்கீதப் பள்ளியை நடத்தி வருகிறேன்" என்கிறார் பாலா.

பேட்டி : ஸ்வாதி

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : லட்டு

கடைசி தேதி : **15.09.2003**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

எங்க ஊர் அழகி!

ரூ. 1,000 மதிப்புள்ள
பிரிண்டட் சில்க் புடைவை
ஆறுதல் பரிசாக பெறும்
கட்டுரை - 4

எங்கள் வீட்டு யுக்தாமுகி!

என் மாப்பிள்ளையின் பாட்டிக்கு வயது 80. அந்தக் கால நடிகை கண்ணாம்பாவைப் போன்ற தோற்றப் பொலிவு.

பழக்க வழக்கங்கள் : காலையில் ஐந்தரை மணிக்கு எழுந்திருந்து காபி சாப்பிட்ட பின் வீட்டிற்குள்ளேயே காலாற நடந்து விட்டு சிறிது ஓய்விற்குப் பின் மாட்டுப் பெண்ணிற்கு காய் நறுக்குவது, பாத்திரம் தேய்ப்பது போன்ற உதவிகள் செய்வார். தன், புடவையைத் தானே தோய்த்து, மடித்து வைத்துக் கொள்வார். பிறகு சிறிய ஸ்லோகங்களை மெதுவாகச் சொல்லி விட்டு தனது அறையில் சிறிது நேரம் படுத்து ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வார்.

அனுசரணை : அநாவசியமாக யாரையும் குற்றம் கண்டுபிடிக்காமல், எல்லோரையும் அரவணைத்துச் செல்லும் பாங்கு. தன் மாட்டுப் பெண்ணிற்கும் வயதாகிறது, அதனால் அவளையும் சிரமப்படுத்தாமல் இருக்கணும், கண்டதை எல்லாம் சாப்பிட்டு உடம்பைக் கெடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது என்று சாப்பாட்டில் கவனமாக இருப்பார். எப்போதும் ராம ஜெபம் செய்தபடி இருப்பார். வீட்டிற்கு வரும் மாமிகள் முதல் ஜீன்ஸ் பாண்ட், பெண்கள் வரை எல்லோரும் பாட்டி, பாட்டி என்று அவரது ரூமிற்குள் சென்று குசலம் விசாரித்த பின்னரே ஹாலுக்குள் நுழைவார்கள்.

இந்தக் காலத்துப் பெண்களுக்குப் பாட்டியின் அறிவுரை. அழகு, அழகு என்று அழகை மட்டும் கவனத்தில் கொண்டு, "செல்லுலாய்ட் பொம்மை" மாதிரி இருக்காமல் தனது திறனை அதன் முழு வீச்சில் குடும்பப் பராமரிப்பிலும், குழந்தைகள் வளர்ப்பிலும், பெரியவர்களிடத்தில் நற்பெயர் எடுப்பதிலும், வெளிக்கொணர வேண்டும் என்பதே.

• ராதா ரகுநாதன்



ரகசியம் .: யாரைப் பற்றியும் தவறான, தீய எண்ணங்கள் கொள்வதை விட்டு விட்டு, நல்லபடியாக இருந்தாலே நம் நோய் பலவும் விலகி விடும் என்று பாட்டியின் இந்த வயது சுறுசுறுப்பு பற்றிச் சொல்வார்.

இவர்தான் எங்கள் ஊர், குடும்ப, உலக அழகி யுக்தா முகி என்பது என் கணிப்பு

- ராதா ரகுநாதன், சென்னை - 83.



நாபி நகர்ந்து இருக்கிறது!

எனக்குப் பல வருஷங்களாக வயிற்றுப் போக்கு இருந்தது. சிலர் கொலைட்டிஸ் என்றார்கள். சில டாக்டர்கள் பலவீனமான குடல், ஜீரணம் சரியாக இல்லை, அதனால் என் றார்கள். ஹோமியோபதி டாக்டரிடம் சென்று இரண்டு வருடம் மருந்து சாப்பிட்டேன். மருந்தை நிறுத்தியவுடன் திரும்பவும் வந்து விட்டது. ஆயுர்வேத மருந்து கள், கஷாயம், நெய் என்று பல வகை யான மருந்துகள் சாப்பிட்டுப் பார்த் தேன்.

எப்போதும் இந்த வயிற்றுப்போக்கின் காரணமாக மனதில் டென்ஷன், பயம், உடல் பலவீனம் எல்லாம் இருந்து வந்தது. எங்காவது கல்யாணத்திற்குச் சென்றால் இரண்டு டிபெண்டால் போட்டுக் கொண்ட பிறகுதான் போவேன். இல்லா விடில் இந்த ஹோமியோபதி மருந்து பவுடர் பொட்டலம் கையில் எப்போதுமே வைத்திருப் பேன். நீண்ட தூரம், ரயிலில், பிளேனில் பயணம் செய்யும் போது வயிறு கடபுடாவென்றால் உடனே இந்தப் பொட்டலங்களில் இருக்கும் பவுடரைச் சாப்பிட்டு விடுவேன். உடனே வயிறு நிதானத்துக்கு வந்து விடும்.

எப்போதுமே பேதியாகுமோ என்ற பயம், டென்ஷன் இருந்து வந்ததால், யாரையும் வீட்டுக்கு வாருங்கள், சாப்பிட வாருங்கள் என்று அழைப்பதை நிறுத்திக் கொண்டு விட்டேன். நானும் யார் வீட்டுக்கும் போவதைக் குறைத்துக் கொண்டேன். மனதில் ஒரு பயம், தனிமை உணர்வு வந்து விட்டது.

சமீபத்தில் தர்மசாலா பக்கத்தில் நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சிக்குப் போயிருந்தோம். இந்தியாவின் பல பகுதிகளிலிருந்து பலரும் வந்திருந்தார்கள். அவர்களில் ஒரு தமிழ்ப் பெண்மணியும் இருந்தார். அவர் அக்குபிரஷர் முறை வைத்தியத்தை முறையாக அலஹாபாத்தில் கற்றுக் கொண்டாராம். அவரிடம் எனக்குள்ள இந்த நீண்ட நாள் வயிற்றுப்போக்கு பற்றிச் சொன்னேன். அவர் என் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பிடித்துப் பார்த்து விட்டு,

"உங்களுக்கு 'நாபி நகர்ந்து இருக்கிறது. அதை ஒரிஜினல் பொஸிஷனில் நகர்த்தி வைக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் உங்கள் பேதி நின்று விடும். இல்லாவிட்டால் இந்த உபத்திரவம் உங்களை விட்டுப் போகவே போகாது" என்றார்.

"சரி, நாபியை எப்படி அதன் ஒரிஜினல் பொஸிஷனுக்குக் கொண்டு போவது? வேடிக்கையாக இருக்கிறதே" என்று கேட்டேன். அவர் சொன்ன வழி : காலையில் வெறும் வயிற்றில், மல்லாக்கத் தரையில் படுத்துக் கொண்டு, தொப்புளின் மீது ஒரு சிறு விளக்கை வைக்க வேண்டும். விளக்கு எரிந்து கொண்டிருக்கும் நிலையில் அதன் மீது ஒரு கண்ணாடி தம்ளரைக் கவிழ்த்து வைத்தால் விளக்கு எரிவது உடனே நின்று விடும். அதாவது

விளக்கு அணைந்து விடும். உடனே அந்தக் கண்ணாடி தம்ளருக்குள் வெற்றிடம் உண்டாக்கப்படுகிறது.

வெற்றிடம் உண்டான சிறிது நேரத்துக்கெல்லாம் நாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போதே நம்மால் உணர முடியாத வகையில், தொப்புளைச் சுற்றி இருக்கும் வயிற்றுப் பகுதி மெள்ள அரைப் பந்து போல மேலே எழும்பி வருகிறது. கண்ணாடி தம்ளர் தொப்புளைச் சுற்றியிருக்கும் பகுதியைக் கெட்டியாகக் கவ்விக் கொண்டு விடுகிறது. நாம் பிடித்துக் கொள்ளாவிட்டாலும், வெளியில் இருக்கும் கண்ணாடித் தம்ளரும், அதனுள் இருக்கும் சிறு விளக்கும் அப்படியே நிற்கின்றன. தொப்புளிலிருந்து ஆரம்பித்து வயிற்றினுள் உள்பகுதியில் கீழ்நோக்கி ஒரு மெல்லிய கோடு ஓடுவது போல ஓர் உணர்வு உண்டாகிறது.

இதை மூன்று நாட்களுக்கு, பதினைந்து நிமிடங்கள் அந்தப் பெண்மணி என்னைச் செய்யச் சொன்னார் நானும் கல்கத்தாவுக்குத் திரும்பி வந்த பிறகு அப்படியே செய்தேன். இப்போது கிட்டத்தட்ட ஒரு மாத காலம் ஆகிறது. இன்று வரை வயிற்றுப்போக்கு ஆகவேயில்லை. 'ஏனெஸ்' பகுதியும் சுருங்கிப் போய்க் கெட்டியாக இறுகிக் கொண்டிருக்கிறது. மலஜலம் கெட்டியாகி சாதாரணமாகக் காலையில் ஒருமுறையும், சில தினங்களில் மாலையில் ஒருமுறையும் போகிறது. மற்றபடி முன்பு இருந்த 'எப்போதுமே எதைச் சாப்பிட்டாலும், சாப்பிடா விட்டாலும், வீட்டில், வெளியில் என்று எங்கே, எப்போது பேதி வந்து விடுமோ' என்கிற பயம் இப்போது நன்றாகக் குறைந்திருக்கிறது.

இது பற்றி அலோபதி டாக்டர்களிடம் சொன்ன போது அவர்கள் சிரித்து விட்டுப் பேசாமலிருந்து விட்டார்கள். இப்படி புதுவிதமாக 'நாபி' நகர்ந்திருக்கிறது என்று ஒரு பெண்மணி சொல்லி, இன்று முழுமையாக நான் குணம் கண்டிருக்கிறேன் என்றால், அது குறித்து, என் மனதில் மிகுந்த ஆச்சரியம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

இந்தச் சிகிச்சை முறை பற்றி உங்களில் யாருக்காவது தெரியுமா? இது பற்றி மேலும் தகவல்கள் தெரிந்தால் பலருக்கும் உதவியாக இருக்கலாம்.

— புவனா நடராஜன், கல்கத்தா.

பயத்தம் பருப்பு சுண்டல் செய்ய, பருப்பை வாசனை வரும்படி வறுத்து விட்டுச் செய்தால் சுண்டல் வாசனையாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும். மொத்தையாக ஆகாமல் உதிரி உதிரியாக வரும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.





கண்ணம்மா பகவதி

“பத்மினி! மணி பத்தாகப் போகுதேம்மா! பசிக்கலையா? எழுந்து போய்க் குளிச்சிட்டு வா. இட்லி ஆறி அலந்து போச்சு.”

வசுந்தரா பரிவோடு மகளைச் சொல்லுகிறாள்.

''ப்சு'' பத்மினியிடம் வெறும் சலிப்பான ஒரு 'ப்சு' மட்டும்தான் வெளிப்படுகிறது. வசுந்தரா மனசு சங்கடப்படுகிறது.

“ஹல்லோ மாமி!”

வாசலில் சந்தோஷமாய் ஒரு கூவல் கேட்கிறது. வசுந்தரா முகத்தில் பளிச்சென்று ஒரு சந்தோஷம் மின்னலிட,

“ஏய் சுபாங்கி! வா வா!” என்கிறாள் உள்ளிருந்தே.

திரைச்சீலையை விலக்கி உள்ளே நுழைகிற சுபாங்கி பத்மினியை விட ஐந்தாறு வயது குறைவாயிருப்பாள். மெலிந்த உடல்வாகு, கண்கள் இரண்டும் துறுதுறு. பத்மினியைப் பார்த்ததும் லேசாகத் தயங்க, “இதுதான் என் பொண் பத்மினி சுபாங்கி. நேத்து ராத்திரிதான் மெட்றாஸ்லயிருந்து வந்தாள்” என்று சொல்லி விட்டு, “சைட் போர்ஷன்காரங்க பொண்ணு. பேரு சுபாங்கி. நீ பக்கத்தில இல்லாததுக்கு உன் இடத்தை

சொந்தமா ரெண்டு கண் இருக்கே!



நிரவின மாதிரி இப்போ சுபாங்கிதான் எனக்கு'' என்கிறாள் வசுந்தரா.

கண்களால் ஒரு சிநேகம் காட்டி.

''நினைச்சேன் நினைச்சேன்! பத்மினி அக்காவாத்தான் இருக்கும்னு. அங்கே வீட்ல எல்லாரும் சௌக்கியம்தானேக்கா?'' என்று முகம் மலரக் கேட்கிறாள் சுபாங்கி. வெகுநாள் பழகிய சுபாவம் தெரிகிறது அவள் முகத்தில்.

"காப்பி குடிக்கிறியா இல்லே பத்மினி கூட இட்லி சாப்பிடறியா சுபாங்கி?'' வசுந்தரா.

"ஆச்சே மாமி எல்லாம். இத்தனை நேரம் வரைக்கும் காத்துக் கெடப்பாரோ வயிறு பகவான்? திவ்யமாப் படைச்சாச்சு'' சந்தோஷமாய் வயிற்றைத் தட்டிக் காட்டி சிரிக்கிறாள்.

"என்ன டிபன்?"

"டிபனா? அமுதம்தான்! பழைய அமுதம்."

திருப்தியான சிரிப்புடனான பதில். பத்மினி சுபாங்கியின் கலகலப்பில் தன் விரக்தி மனப்பான்மை, சலிப்பு சற்று மறக்க அவளையே பார்க்கிறாள்.

"பேரென்ன சுபாவா?" பத்மினி மெதுவாகக் கேட்கிறாள்.

''பாதிப் பேரைச் சொல்றீங்களேக்கா, சுபாங்கி! சுபாங்கி! கர்ணனோட மிஸஸ் பேரு, இப்போ மிஸ்டர் கந்தசாமியோட மிஸஸ் எனக்குப் பேர். எங்கப்பாவோட செலக்ஷன் அண்ட் உபயம்."

லேசாகச் சிரிப்பு வருகிறது பத்மினிக்கு. பேசிக் கொண்டிருந்தவள் சட்டென்று எழுந்து திரைச்சீலையை விலக்கி வாசலைப் பார்த்து விட்டு வருகிறாள் சுபாங்கி.

"என்ன?"

''ரதத்தை நிப்பாட்டியிருக்கேன் மாமி. நிற்கிறதான்னு பார்த்தேன்."

பத்மினி கேள்விக்குறியாய் அம்மாவைப்

பார்க்கிறாள்.

"அவ சைக்கிள்!"

பத்மினிக்கே சிரிப்பு வருகிறது.

"ரதமா அது?" என்கிறாள்.

"ஆமா! ரதம்தான்க்கா. எங்க வீட்டுக்காரர் கிட்ட எவ்வளவு நாள் எடுத்துச் சொல்லி கெஞ்சிக் கூத்தாடி வாங்கிருக்கேன்? கேட்டுப் பாருங்க மாமிகிட்ட."

"ஆமாம் பத்மினி, சுபாங்கி அவ சைக்கிள்ல ச்ச்ச்சல்னு பறக்கையில பாக்கறுமே ரதமென்ன புஷ்பக விமானம்னுதான் அவ மனசுலன்னு நான் நினைப்பேன்."

வசுந்தரா சொல்கிறாள்.

"இப்ப எதுக்கு வந்துருக்கேன்னு நினைச்சீங்க?"

"எதுக்கு? நீதான் இப்போ சைக்கிள் வாங்கினப்புறம் ஒரு மாசமா தினம் இங்க அம்மா வீட்டுக்கு வர்றியே?"

"ம்!... கண்டுபிடிச்சுட்டீங்க மாமி அரைவாசி. சைக்கிள் வாங்கினப்புறம் டெய்லி வர்றேன். அது அரைவாசி உங்க கண்டுபிடிப்பு. மீதி என்ன தெரியுமா... எங்க அண்ணன் பிரபுவோட நோஞ்சான் பையன் இருக்கானே அவனுக்கு சைக்கிள் சவாரீன்னாப் போதும் முன்னால வயர் பேபி ஸீட்டை மாட்டி அவனை உக்கார வச்சு இந்த ஏரியாவ ஒரு ரவுண்டு வந்தேன்னு வச்சுக்கங்க, 'அத்தே! அத்தே!'ன்னு ஆயிரம் வாட்டி பிரியமாக் கூப்புடுவான். அம்பது வாட்டி சந்தோஷமா புச்சு புச்சுன்னு முத்தங்குடுத்துத் தள்ளிருவான். சரி, நம்மள மாதிரி இந்தப் பயலும் ஒரு வாகனப் பிரியன்னு யாம் பெற்ற இன்பம் இந்தப் பயலும் பெறட்டும்னு காலையில எம் மக்களைப் பள்ளிக்கூடத்தில விட்ட கையோட, இங்க அம்மா வீட்டுக்குப் பறந்து வந்து நலல அத்தையா என்னை ஸ்டாண்ட் பண்ணிட்டுப் போறேன்."

தன் கைவசம் ஒரு சைக்கிள் சொந்தமாய் இருப்பதில் இத்தனை சந்தோஷத்தை அனுபவிக்க முடியுமா? பத்மினிக்கு நெருடல் மனசுக்குள். அவள் வீட்டில் ஹோண்டாய் ஒன்றும் மாருதி ஒன்றும் போர்டிகோவுக்குள் நிற்கின்றதே! ஆனால் இத்தனை சந்தோஷத்தில் நூற்றில் ஒரு பங்கைக் கூட பத்மினி அனுபவித்ததில்லையே! ஒருநாளும் அவைகளையிட்டு.

பத்மினி யோசிக்க ஆரம்பிக்கும்போதே இவ்வளவு நேரம் கலகலத்துக் கொண்டிருந்த சுபாங்கி தன் சைக்கிளில் தன் அண்ணனின் நோஞ்சான் குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு ரவுண்ட்ஸ் புறப்பட்டு விட்டாள். அவள் போன பிறகு மெதுவாக வசுந்தராவிடம்,

"ஏம்மா! இந்த சுபாங்கியோட புருஷனுக்கு என்ன வேலையாம்?"

சமையலுக்கான காய்கறிகளோடு நறுக்குவதற்கு வந்து உட்கார்ந்த வசுந்தரா,

"ஏதோ பிரைவேட் கம்பெனியில கணக்கெழுதறான். சமயத்தில வசூலுக்குப் போவான். குறைச்ச சம்பளம். ரெண்டாயிரத்தைந்தாறு தான் வருது. ரெண்டு குழந்தைங்க. அதுல ஒண்ணு குறைமாசத்தில பிறந்து நாலு வயசாகுது. இன்னும் நடக்கல. பாவம் சுபாங்கி இத்தனை நாளும் அந்தக் குழந்தையை இடுப்பிலேயேதான் தூக்கிச் சுமந்தாள். பாவம் இங்கே அவ அம்மா வீட்லயும் அவ்வளவா வசதியில்லே. புருஷன் வீடும் வசதியில்லே. இந்த சைக்கிள் வாங்க அவ பட்டபாடு... அதில நான் ஒரு ஐநூறு ரூபா பற்றாக்குறைக்குக் கொடுத்தேன். குழந்தையைச் சுமந்தே பள்ளிக்கூடம் கொண்டு விடறாளேன்னு" என்கிறாள்.

"ஆளைப் பார்த்தா கஷ்டப்படற மாதிரியே யில்லாம எதுக் கெடுத்தாலும் சிரிக்கிறா சந்தோஷமா?"

பத்மினியின்


ஸ்வர்ணாலயா ஜுவல்லரி
இனிய திறப்பு விழா
இதுவரை பகல்லா ரோடு. தி.நகரில்
வெற்றிகரமாக இயங்கி வந்த
உங்கள் அபிமானத்திற்குரிய
ஸ்வர்ணாலயா ஜுவல்லரி
31 - 8 - 2003, ஞாயிற்றுக்கிழமை
(விநாயக சதுர்த்தியன்று)
உங்களது அனைவரது
ஆசிர்வாதத்துடன்
பெரிய ஷோருமாக உருவெடுத்து
பனகல் பார்க் சமீபம்,
5. வெங்கடநாராயணாரோடு.
தி.நகர் முகவரியில்
திறக்கப்படுகிறது.
திறப்பு விழாவை முன்னிட்டு
31 - 8 - 2003 லிருந்து
6 - 9 - 2003 வரை
அதிரடி விசேஷ
சலுகை விற்பனையும்
ஸ்பெஷல் பரிசுப்பொருள்களும்
உண்டு.
அனைவரும் வருக...
SWARNALAYA
Jewellery
New No. 5, Venkatnarayana Road,
(Opp to T.Nagar Club) T.Nagar,
Chennai - 600 017.
Tel : 52125353, 52125454. Fax : 52124747
e-mail : asukumaran@eth.net
www.swarnalayajewellery.com

வார்த்தைகளில் ஆச்சரியம்.

"நல்ல மனசு பத்மினி சுபாங்கிக்கு" என்ற வசந்தரா தன் பெண்ணைப் பற்றி மனதுக்குள் கவலைப்பட்டபடியே பீன்ஸையும் காலிஃபிளவரையும் நறுக்குகிறாள்.

ஒரே பெண் பத்மினி என்பதால் வசந்தராவும் அவள் கணவர் சுப்ரமணியமும் நிறையச் செலவும் சீரும் செய்துதான் கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுத்தார்கள். பத்மினியின் புகுந்த வீடும் ரொம்பவே வசதியானதுதான். கிட்டத்தட்ட நட்சத்திர அந்தஸ்துக்குரிய அளவு ஹோட்டலின் முதலாளி பத்மினியின் கணவர் ராகவன். ஆனால் பணமிருந்து என்ன செய்ய? எதிலுமே சாமான்யமாய் நிறைவடையாத பத்மினியின் மனத்தில் எந்த நேரத்திலும் ஏதோ ஒரு குறைதான். சந்தோஷத்துக்குப் பஞ்சம்தான். தேனும் பாலும் நெய்யுமாய் வீட்டில் செழிப்பிருந்தாலும் எதையும் மனம் ஒன்றி ரசிக்காத பத்மினியின் மனதில் எப்போதுமே ஒரு திருப்தியின்மை. இருப்பதை விட்டு பறப்பதைப் பிடிக்க நினைக்கிற மனோபாவம்.

"என்ன ஹோட்டல்! இட்லியும் வடையும் பூரியும் பொங்கலும், ப்ச! த்ரீ ஸ்டார் ஃபைவ் ஸ்டார்னு ஒவ்வொரு ஹோட்டல் எப்படியெப்படி இருக்கு. இது நாட்டுப்புறம் மாதிரி" ஒவ்வொரு நேரச் சாப்பாடும் வெறுப்போடுதான் பத்மினிக்கு.

"நம்ம ஹோட்டல் வெரைட்டீஸ் பிடிக்கலைன்னா வேற எது வேணுமோ எங்கேருந்து வேணுமோ ஃபோன் பண்ணினா வீட்டுக்கே கொண்டு வந்து தராங்க. வரவழைச்சுக்க வேண்டியதுதானே பத்மினி!"

ராகவன் அருமையாய்த்தான் சொல்லுகிறான்.

"ப்ச! ஒண்ணும் வேண்டாம்" அருமை புரியவில்லை பத்மினிக்கு.

அதற்கு மேல் ராகவனோடு வாக்குவாதமாகி பெட்டியைத் தூக்கிக் கொண்டு பிறந்த வீட்டுக்கே வந்து விட்டாள் பத்மினி.

எதிர்பாராமல் திடீரென்று தனியாய் வந்து நிற்கிற பத்மினி பெற்றவளிடம் இதைச் சொன்ன போது அழுவதா சிரிப்பதா என்று வேதனை வசந்தராவுக்கு.

மகளுக்குத் தெரியாமல் சுப்ரமணியம் ராகவனுக்கு ஃபோன் பண்ணுகிறார்,

"சங்கடப்பட்டுக்காதீங்க மாப்பிள்ளை! பத்மினியை ஒரே பொண்ணுன்னு கொஞ்சம் அதிகப்படி செல்லம் கொடுத்து வளர்த்துட்டோம். தப்புங்கறது அவ அம்மாவுக்கும் எனக்கும் இப்போதான் தெரியுது ஒரு வாரத்திலே நானே அவளைக் கொண்டு வந்து விட்றேன்."

மாமனாரின் கெஞ்சுதல் ராகவனைச் சங்கடப்படுத்த,

"பரவாயில்ல மாமா" என்கிறான்.

சுப்ரமணியம், 'என்ன பெண் இந்த பத்மினி. தங்கமான மனுஷன் மாப்பிள்ளை, புரிஞ்சுக்காம சண்டி பண்றாளே! நமக்கில்லே கெட்ட பேர்.' தனக்குள் புலம்புவதோடு வசந்தராவிடமும் அங்கலாய்க்கிறார்.

வசந்தரா, பத்மினி கல்யாணமாகிப் போன பிறகு அவர்களின் பெரிய வீட்டில் பேச்சுத் துணைக்குக் கூட ஆளில்லாமல் வெறிச் சென்றிருந்ததால் கணவனிடம் சொன்னாள்,

"நீங்க பேங்குக்கு கிளம்பிப் போனப்புறம் வேலை முடிஞ்சு சாயந்திரம் நீங்க வர்ற வரைக்கும் தனியா வீட்ல இருக்கறது சிரமமாயிருக்கு. சைட்ல ரெண்டு ரூமையும் மட்டும் தனியாத் தடுத்து வாடகைக்கு விட்டா எனக்குக் கொஞ்சம் சந்தோஷமாப் பொழுது போகும். நல்ல குடும்பமா இருந்தாப் போதும், வாடகை முக்கியமில்லைன்னு குறைச்ச ரூபாய்க்கு விடலாம்."

ஆலோசனையாய் சுப்ரமணியத்திடம் கேட்கிறாள் வசந்தரா. சுப்ரமணியமும் ஆமோதித்ததில் சைட் போர்ஷனுக்கு வாடகைக்கு

"சரியாப் போச்சு போ. கிரிக்கெட் மாட்ச் பார்க்கிறியா விளம்பரம் பார்க்கிறியா?"

"ரெண்டும் தான். எம் பையன் இருக்கானே பெரியவன் முரளி. ரெண்டு கையையும் றெக்கை மாதிரி விரிச்சவண்ணம் 'ஹூடி பாபா ஹூடிபாபா'ன்னு ஓட்டம்தான் வீட்லயும் வெளியிலயும்."

வசுந்தராவுக்கு சிரிப்புத் தாங்கவில்லை.

"தாயைப் போல பிள்ளை நூலைப் போல சேலைங்கறதுக்கு நல்ல உதாரணம் போ" என்கிறாள்.

இவர்களின் சிரிப்புக்குப் பிறகு பத்மினி சுபாங்கியிடம்,

"கலர் டீவியா?" என்கிறாள்.

"கலர் டீவியா? வீட்ல டீவியே கிடையாதுக்கா. நீங்க வேற!"

"பின்னே?" ஆச்சரியம் பத்மினியின் குரலில்.

"எங்க வீட்ல இல்லாட்டா என்ன? பக்கத்து வீட்ல டீவியிருக்கே! அதைப் பார்க்க ஊடு சுவத்திலே ஜன்னல் இருக்கே! ஃப்ரீ சேவை. பக்கத்து வீட்டு மாமி ரொம்ப நல்ல குணம். எல்லாத்தையும் விட கடவுள் குடுத்த ரெண்டு கண்ணு நமக்கே நமக்குன்னு சொந்தமாயிருக்கே பத்மினிக்கா?"

சுபாங்கி முகத்தில் டீவி இல்லாத குறையின் ரேகை துளியும் இல்லை. மாறாக ரெண்டு கண்கள் சொந்தமாய் கடவுள் கொடுத்திருப்பதின் சந்தோஷம் முழுவதுமாய் மிளிர்கிறது பத்மினியின் கண்களுக்குத் தெரிகிறது.

"சரி! ஆளுக்கொரு ரோஸ் எடுத்துக்கங்க மாமி" என்று கையிலுள்ள ரோஜாக்களை நீட்டுகிறாள் சுபாங்கி.

"ஏது பூ?"

"அதிசயமா எங்க பூக்காரர் இன்னிக்கு ஊட்டி ரோஸ் கொண்டு வந்தார். பத்மினியக்கா ஊர்லயிருந்து வந்திருக்காங்களே அவங்களுக்குக் குடுப்போம்னு வாங்கினேன்."

பத்மினிக்கு மனசுக்குள் சந்தோஷமாய் இருக்கிறது. சுபாங்கி கையிலிருந்து ஒரு

வந்தவர்கள்தான் ராமலிங்கம்பிள்ளை ராஜாத்தியம்மா தம்பதிகள். இவர்களின் மூன்றாவது மகள்தான் சுபாங்கி. மற்ற இரு பெண்களும் வெளியூரில் இருக்க இவள் மட்டும் உள்ளூரிலேயே இரண்டு தெரு தள்ளி இருக்கிறாள் அவள் கணவனோடு.

வசுந்தராவுக்கும் சுபாங்கிக்கும் வயசு வித்தியாசம் சற்று அதிகமென்றாலும் சுபாங்கியின் கலகலப்பான சிநேகத்தால் வசுந்தராவுக்கு வயசு குறைந்து சுபாங்கியின் சிநேகிதியாகி விட்டாள்.

மதியச் சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு வசுந்தராவும் பத்மினியுமாய் படுத்துக் கொண்டே பேசிக் கொண்டிருக்கையில் சுபாங்கி பற்றி மேலும் விசாரிக்கிறாள் பத்மினி. வசுந்தரா சொல்லிக் கொண்டிருக்கும்போதே வாசலில் கிரிங் கிரிங் என்று மணி சத்தம். சுபாங்கி சைக்கிள்தான்.

"என்ன சுபாங்கி, இன்னைக்கு சாயங்காலத்திலயும் விஜயம்?"

"ஏன் மாமி விஜயம் பண்ணப்படாதா? சும்மாவா விஜயம்! கையில ரோஜாவோட விஜயம்!"

ஆமாம். சுபாங்கி கையில் கலர்க் கலராய் ஊட்டி ரோஜாப் பூக்கள்.

"ஹை! அழகாயிருக்கேடி! எத்தனை கலர்!"

"ஆங்... பாஞ்ச்!"

"என்னது பாஞ்சா?"

"பாஞ்சு இல்ல மாமி பாஞ்ச்."

"இதென்ன புதுசா இந்தியெல்லாம் புகுத்துட்டுது தமிழ்நாட்டுல."

"எல்லாம் உலகக் கோப்பை கிரிக்கெட் மாட்ச் பார்க்கிறதோட பின்விளைவுகள்தான் மாமி."

ரோஜாவை எடுத்துக் கொள்கிறாள். அவள் வீட்டில் ஒரு பூந்தோட்டமே குலுங்குகிறது. ஆசையாய் ஒரு பூவையும் ஏறிட்டதில்லை இது வரைதான் என்பது மனதில் உறைக்கிறது.

"என்னத்துக்கு 'பாஞ்ச்' ரோஸ் வாங்கினே?" பத்மினியிடம் இப்போது இலேசான சிரிப்பு வேறு.

"ம்...? வீட்டில் எங்கம்மா ஒண்ணு மதினி ஒண்ணு நான் ஒண்ணு. நீங்க ரெண்டு பேரு ஆக மொத்தம் 'பாஞ்ச்'" என்று சிரிக்கிற சுபாங்கி வசந்தராவிடம்,

"மாமி! இப்போ முக்கியமா பத்மினி யக்காவை எங்க வீட்டுக்குக் கூட்டிட்டுப் போலாம்னுதான் வந்தேன். கூட்டிப் போகட்டா மாமி?"

"பத்மினியையா எதுக்கு?"

"அக்கா என் அரண்மனையைப் பார்க்க வேண்டாமா மாமி, என்ன பத்மினிக்கா பாக்கணுமில்ல?"

பத்மினி என்ன சொல்லவென்று சிரிக்கிறாள்.

"வாங்கக்கா. எங்க வீடு வேணும்னா சுமாரா யிருக்கும். இது மாதிரி டைல்ஸ், மொஸைய்க் எல்லாம் கிடையாது. தரை அங்கங்கே பேந்து பொரிஞ்சுதான் இருக்கும். ஆனா அங்கே ஒரு கிரேட் விஷயம் இருக்கு. என்ன தெரியுமா? எங்க வீட்டு எதிர்த்தாப்ல கிருஷ்ணய்யர்னு ஒருத்தர் மசால் வடை, உளுந்த வடை, போளி மூணும் போடுவார். அடுத்து சுந்தர நாயர் டீக் கடை. கிருஷ்ணய்யர்கிட்ட சூடா வடையை வாங்கிக்கணும் நாயர்கிட்ட சூடா டீயை வாங் கிக்கணும். வீட்டுக்கு வந்துடணும். ஐயர் போட்ற வடை எப்படி சூப்பரா இருக்கும் தெரியுமாக்கா, பட்டாணிப் பருப்பு... மேல மொறுமொறுன்னு உள்ளே மெதுன்னா அப்படி ஒரு மெது. அதுக்கு கொஞ்சமும் சளைச்சதில்லேக்கா நாயரோட டீ! சும்மா டார்க் ரெட்டீஷ் ப்ரவுனா பாக்கும்போதே குணம் மணம் சுவை சும்மா கும்முன்னு ஆளைக் கிறங்கடிக்கும். வடையை ஒரு கடி, டீயை ஒரு குடி... ஆஹா... சொர்க்கம்ல்லாம் என்னக்கா சுகம்! இதுதான் சுகம். வாங்களேன்! வந்து இன்னிக்கு ஈவ்னிங் டீ பார்ட்டி எங்க அரண்மனையில கொண்டாடலாமே!"

வசந்தராவுக்குச் சிரிப்பு வருகிறது. 'அன்றாடம் அல்வாவும் ஜிலேபியுமாய் புழங்கு கிறதையே அனுபவிக்க ரசிக்கத் தெரியாதவள் கிருஷ்ணய்யர் கடை மசால் வடையையும் நாயர் கடை டீயையுமா ரசித்து ருசிக்கப் போகிறாள் என்றிருக்கிறது அவளுக்கு. ஆனால் பத்மினிக்கு சுபாங்கியின் வீட்டுக்குப் போய் அவளோடு டீயும் வடையும் சாப்பிட வேண் டும் போல் ஆசை எழுகிறது. வசந்தராவைப் பார்க்கிறாள் பத்மினி. 'போகட்டுமாம்மா இவ ளோடு இவள் வீட்டுக்கு?' என்ற கேள்வியிருக் கிறது அவள் கண்களில். ஆச்சர்யப்பட்ட வசந்தரா,

"போறதானா போய்ட்டு வாயேன் பத்மினி சுபாங்கியோட! ஆசைப்படறாளே உன்னைக் கூட்டிண்டுப் போக" என்கிறாள். அவளுக்குச் சந்தோஷம்தான் பத்மினி போவதில்.

சற்று நேரத்தில் மீதி ரோஜாக்களை தன் அம்மாவிடமும் மதினியிடமும் கொடுத்து விட்டுத் திரும்பிய சுபாங்கி தன் புஷ்பக விமானத்தில் பத்மினியைப் பின்னால் ஏற்றிப் பறந்து போகிறாள்.

ஃப்ளாஸ்க் கூட இல்லாமல் தூக்குச் சட்டி யில் டீயை வாங்கி வந்து ஆற்றிக் கொடுத்த சுபாங்கியின் முகமே கண் முன் நிற்க அன்றிரவு பூராவும் பத்மினிக்குத் தூக்கம் பிடிக்கவில்லை. ஒரு ரூபாய் வடையையும் இரண்டு ரூபாய் டீயையும் இந்த அளவு ரசித்து வாழ்க்கையை அனுபவிக்க முடிகிறதே இந்த சுபாங்கியால்! ஏசியில் டீவி பார்ப்பதில் இவ்வளவு திருப்தியும் சந்தோஷமுமா! ஒரு சாதாரண சைக்கிளில் இவ்வளவு மனநிறைவும் ஆனந்தமுமா! என்ற அவளின் கேள்விகளுக்கு, 'இல்லை பத்மினி, சந்தோஷமும் திருப்தியும் அனுபவிப்பும் நிறைவும் அவரவர் மனசில் இல்லையா இருக்கிறது! என்று அவளின் உள்மனம் பதில் சொல்கிறது.

அடுத்த நாள் காலையே தன் ஊருக்குப் புறப்படுகிற பத்மினியைப் பார்க்கிற வசந்தரா, தன்னையறியாமல் இதற்குக் காரணமாயிருந்த சுபாங்கிக்கு மனசுக்குள் நன்றி தெரிவித்தாள்.

வெண்ணிலா ஐஸ்கிரீமை கப்புகளில் நிரப்பி அதன் மேல் குட்டிக் குட்டியான உலர்ந்த குலோப் ஜாமூன்களை வைத்து பர்த்டே பார்ட்டிக்கு வந்த குழந்தைகளுக்கு விநியோகித்தேன். குஷியாய்ச் சுவைத்து மகிழ்ந்தன குட்டி வாண்டுகள்.

- ஜெயா மகாதேவன்.



நவராத்திரி ஸ்பெஷல்



கலங்கும் வாசகர்கள்!

சென்ற இதழில் 'சில வார்த்தைகள்' பகுதியில் தாங்கள் எழுதியிருந்ததைப் படித்த போது, சுமார் ஐந்து வருடங்களுக்கு முன் இதே போல் திருமணத்துக்கு நான்கு நாட்களுக்கு முன்பு ஓடிப் போன என் பெண்ணின் சிநேகிதியின் நினைவு வந்தது.

இந்த உலகத்தில் இன்னாருக்கு இந்தக் குழந்தை பிறக்க வேண்டும் என்பதையோ, இந்தக் குழந்தைக்கு இன்னார் பெற்றோராக வேண்டும் என்பதையோ யாரும் வரமாய்க் கேட்டுப் பெற முடிவதில்லை. ஆனால் தெய்வமாகத் தந்த உறவை, கேவலப்படுத்துவது என்ன நியாயம்? குழந்தை சிரித்தால் தாங்கள் மகிழ்ந்து, அவர்கள் அழுகையில் தாங்களும் நொந்து ஓடி ஓடி உழைத்து வாழும் பெற்றோரை, கூனிக்குறுகச் செய்வது என்ன நியாயம்?

வேலைக்குச் செல்பவர்களோ (அ) என் போல வீட்டில் இருப்பவர்களோ தாய்மார்களே, உங்கள் குழந்தைகளைக் கண்டிப்புடன் வளர்த்தாலும், பாசத்தைக் காட்டினாலும் அவர்களுடன் நட்பையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வீட்டிலோ, அலுவலகத்திலோ வேலைப்பளு நிறைய உள்ளது என்று நீங்கள் கொஞ்சம் ஒதுங்கி விட்டாலும், உங்களுக்கும் அவர்களுக்கும் இடையே 'பெரிய இடைவெளி' உருவாகி விடும்.

தற்கால அவசர கதி வாழ்க்கையில், அடாத பழக்கங்களைச் சொல்லிக் கொடுக்க, கவர்ந்திழுக்க வெளியில் ஏகப்பட்ட வழிகள். தற்போது வந்து கொண்டிருக்கும் பிரபல இயக்குனரின் சீரியலில், வயதுப் பெண் ஒருத்தி தன் தந்தையை 'டேய் வாடா போடா' என்று பெயரைச் சொல்லி அழைப்பது மட்டுமல்லாமல் 'டேய் ராஸ்கல்' என்று கூடத் திட்டுகிறாள். சில சீரியல்களில் தப்பான முறை தவறிய நிகழ்ச்சிகளையும், உடைகளையும் பார்க்கும் பொழுது நாம் பார்ப்பது திரைப்படமா, சீரியலா? நாம் இருப்பது தமிழ் நாட்டிலா, வெளிநாட்டிலா? என்றெல்லாம் கூடச் சந்தேகம் வந்து விடுகிறது. அதனால் குழந்தைகள் நல்லனவற்றை வீட்டிலிருந்து தன் பெற்றோரிடமிருந்துதான் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

- ஜி. இந்திரா,
தஞ்சாவூர்.

எங்களுக்கு வேண்டிய ஒரு நேர்மையான பையன். மத்திய அரசில் நல்ல வேலை. அவனுக்குப் பெண் பார்த்து நிச்சயித்தார்கள். பெண் கடலூரில் (ஊர்ப் பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது) அரசாங்க உத்தியோகம். நிச்சயதார்த்தம் மயிலாடுதுறையில் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. பையன் தன்னோடு வேலை பார்க்கும் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் பெண்ணையும் சேர்த்துப் பல புகைப் படங்கள் எடுக்கச் செய்தான். பெண்ணின் பெற்றோர் மயிலாடுதுறையிலேயே 2 மாதம் கழித்து திருமணத் தேதி நிச்சயித்து சத்திரம் 'புக்' செய்து மற்றவை (பூ, சமையல் போன்றவை)களுக்கும் அட்வான்ஸ்

• படம் : 'சும்மா' மாடலுக்கு!

கொடுக்கவும், திருமணச் செலவுகளுக்கும் பையனின் தந்தையிடமே பணம் கொடுத்து ஏற்பாடு செய்யச் சொன்னார் கள்.

நிச்சயதார்த்தம் முடிந்து பெண் தன் வேலைக்குத் திரும்பினாள். வேலைக்குப் போன பெண் வீடு திரும்பவில்லை. அலு வலகத்தில் விசாரித்த போது அந்தப் பெண் தான் காதலித்த பையனுடன் ரிஜிஸ்தர் மேரேஜ் செய்து கொண்டு விட் டாள் என்றும் அவள் நிச்சயதார்த்தம் நடந்த போது இரண்டு மாத கர்ப்பம் என்றும் அறிந்த பெற்றோர் துடித்த துடிப்பு! அப்பப்பா! சொல்லி முடியாது.

தந்தை அவமானம் தாங்காமல் தான் நேரிடையாக வராமல் தன் அலுவலக நண்பர் மூலம் பையனின் அலுவலக நண் பரிடம் விவரம் கூறித் திருமணத்தை நிறுத்தி கூனிக்குறுகிப் போனார். ஒரு உறவும் இல்லாத எங்களால் கூட பல நாட்கள் இந்த வேதனையைத் தாங்க முடியவில்லை.

- மீனாட்சி, மயிலாடுதுறை.

எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறது இளைய சமுதாயம்?

சென்ற வாரம் பண்ருட்டியில் இருந்து கடலூர் செல்ல பேருந்து ஏறினேன். பஸ் ஸில் பெரும்பாலும் கல்லூரி செல்லும் குழந் தைகள். (ஆம் அவர்களை வளர்ந்த குழந் தைகள் என்றுதான் அழைக்கத் தோன்று கிறது). அவர்களைப் பார்த்ததும் என் மன திலும் உற்சாகம் தோன்றியது. பஸ் சிறிது தூரம் சென்றதும், உரத்த குரலில் பேசிய படி வந்தார்கள். என் அருகிலிருந்த பெண் கள், "ஏய் அந்தக் குறுந்தாடி வந்துட்டா னாடி?" என்று கேட்க, இன்னொரு பெண் "இல்லையடி அதான் நானும் பார்க்கிறேன்" என்றாள்.

அடுத்த ஸ்டாப்பில் பஸ் நிற்கிறது. உடனே பக்கத்துப் பெண் பின்னால் திரும்பி தன் தோழியிடம், "ஏய் உன் ஆள் ஏறிட்டான்டி. இன்னிக்கு என்ன விசேஷம் புது டிரெஸ்ஸில் கலக்குறான்" என்று கேட்க, அதற்கு அவள் தோழி "ஏய் கம்மாயிரு" என்று இவளை அடக்குகிறாள்.

அதன் பின்னர் அவர்கள் பேசிய பேச் சுக்கள் எனக்கும், சக பயணிகட்கும் பெரும் தர்மசங்கடத்தை ஏற்படுத்தின. பின்னால் அமர்ந்திருந்த பெண், என் அருகிலமர்ந் திருந்த பெண்களிடம், "ஏய் சினிமாவுக்கு கூப்பிடுறான்டி. என்ன செய்வது?" எனக் கேட்கிறாள். அவள் தோழிகள் இருவரும் சற்றும் யோசிக்காமல், "நல்லா என்ஜாய் பண்ணுடி. உன் புக்ஸ், டிபன்பாக்ஸ் எல் லாம் எங்களிடம் தந்து விடு. எப்படியும் ஹோட்டல் போய் விட்டுத்தானே வரப் போறே" என்று தைரியம் கொடுக்கின்றனர். அப் பெண்கள், வழியிலேயே உள்ள மகளிர் கல்லூரியில் இறங்கிக் கொள்ள, அக் குறிப் பிட்ட பெண் ஒரு பையனுடன் பஸ் ஸ்டாண்டில் இறங்கிச் சென்றாள்.

வாசகிகளே! அன்று நான் மனதளவில் மிகவும் நொறுங்கிப் போனேன். தங்கள் பெண் குழந்தைகள் மீது எவ்வளவு நம்பிக் கையிருந்தால் பெற்றோர் பக்கத்து ஊருக் குப் படிக்க அனுப்பி இருப்பார்கள். அவர் கள் அனைவருமே நடுத்தரவர்க்கத்தைச் சேர்ந்த குழந்தைகள். அவர்களது பெற்றோ ரின் பொருளாதார நெருக்கடிக்கு மத்தியி

லும் தம் பெண் குழந்தைகளுக்கு நல்ல கல்வி தர வேண்டும் என்ற உயர்ந்த நோக்கத்தில் கல்லூரிக்கு அனுப்பும் தம் பெற்றோரைப் புரிந்து கொள்ளாத அந்தப் பெண்கள் மீது எனக்குக் கடுங்கோபமும் வருத்தமும் எழுந்தது.

- ஜெயந்தி பாஸ்கர், நெய்வேலி - 1.

இம்மாதிரி திருமணத்திற்கு உற்சாகம் கொடுத்துத் தூண்டி விடுவதற்கு என்றே சில நண்பர்களும் இருப்பார்கள். யோசிக்கும் திறனையே இழந்த அவர்களிடம் பாசமோ, நேசமோ, கண்ணீரோ, கொஞ்சலோ எதுவும் எடுபடுவதில்லை. சமீபத்தில் ஒரு தாய் என்னிடம் கூறி வருத்தப்பட்டார் -

"தான் பெற்ற குழந்தைகளுக்குத் தாங்களே முன்னின்று, கஷ்டப்பட்டு, கடனோ, உடனோ வாங்கி, எளிய முறையில் ஆனாலும் திருமணம் செய்து கொடுக்கும் போது ஏற்படும் திருப்தி தனிதான் - கலங்கிய கண்களுடன், மனசெல்லாம் பூரித்து, அப்போது அவர்கள் செய்யும் ஆசீர்வாதம் இருக்கிறதே, அது கடவுளின் அனுக்ரகத்திற்குச் சமம்" என்றார். உண்மைதானே?

- டி.எம். பானுமதி,
சென்னை - 91.

திருமணத்தை நிறுத்திய பெண், அதனால் பாதிக்கப்படும் பையனுக்கு அளிக்கப்படும் அநீதியையும், அவமானத்தையும் கூட எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும். அந்த ஆண் மகனின் மனநிலை பாதிப்பு, பிள்ளை வீட்டார்களுக்கு ஏற்படும் அவல நிலை, பெண் வீட்டார் படும் அவமானத்திற்குச் சமமானதுதான்.

- என். ராஜகோபாலன்,
ஸ்ரீரங்கம்.

நாங்கள் பிள்ளையைப் பெற்றவர்கள். இது மாதிரி எங்கள் குடும்பத்திலும் நடந்தது. இந்த 'ஷாக்'கில் பிள்ளையின் அம்மா படுத்தபடுக்கையாகி விட்டாள். எனக்கு ஹார்ட் அட்டாக் ஆகி சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்கிறேன். இதனால் எங்கள் குடும்பத்தில் நிம்மதியே போய் விட்டது.

பெண்கள் பத்திரிகை என்பதால் பெண் வீட்டார் மட்டும் பாதிக்கப்படுவதாக எழுதியிருப்பீர்களோ? அவமானம், மனக்கவலை இரு வீட்டாருக்கும் ஏற்படுகிறது.

- பெயர் சொல்ல விரும்பாத
பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளையின்
தகப்பனார்.

பி.கு : பெண் தான் விரும்பியவனுடன் ஓடிப் போய் திருமணம் செய்து கொண்டு விட்டாள். ஆனால் பிள்ளைக்கு இன்னும் கல்யாணம் ஆகவில்லை, தடைப்பட்ட திருமணத்தால்.

தன்னுடைய காதலைப் பற்றியும், தன்னுடைய உறுதிப்பாட்டைப் பற்றியும் சொல்லாமல் நிச்சயதார்த்தம் வரை மூடி மறைத்த பெண், கடைசி வரை தான் ஏற்றுக் கொண்ட குடும்பப் பொறுப்பையும், எதிர்ப்படும் சவால்களையும் எப்படிச் சமாளிப்பாள்? தன்னம்பிக்கையின்மைதான் இதன் அடிப்படைக் காரணம் என்றால் அது மிகவும் ஆபத்து ஆயிற்றே?

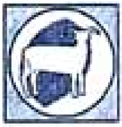
- ஆர். வி.கிருஷ்ணமூர்த்தி சாஸ்திரி,
சென்னை - 44.



முத்து குளிக்க வாரீகளா!
ஸ்ரீ லக்ஷ்மி முத்து மாளிகைக்கு
FESTIVAL SALE
வருபவர்கள் அனைவருக்கும் பரிசு
தவிர 10% முதல் 30%வரை தள்ளுபடி
பல ரகங்களில்
முத்து,பவளம்
அமெரிக்கா டைமண்ட்
நவரத்தின மற்றும்
ஜெயப்பூர் மாலைகள்
ஸ்படிக மாலைகள்
1gm - 2gm Gold Bangeles
Panchalogam Bangles
American Diamond Silver Jewelery
Navaratna Stones
Birth Stones
American Diamond Necklace Sets
Polki Diamond Necklace Sets
Antique Imported 40 colour Beeds
Semi-Precious Stone Malas
Hyderabad Pearls
Jade Malas
Italian Corels
Real Ruby
Free Astrological Advice
Sri Laxmi Muthu Maaligai
No.8 & 9,Ground Floor,Kasi Arcade
116,Thyagaraya Road,T.Nager,Chennai-17
PH: 2815 0856, 28155650
No.10,Rangan Street,Usman Road,T.Nager
Chennai-17.PH:2432 3394, 2432 3395
FREE AMPLE CAR PARKING FACILITIES AVAILABLE

இந்த மாதம் எப்படி?

செப்டெம்பர் 2003



மேஷ ராசி : *அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.*

இராசிநாதன் அங்காரகன் அனுகூல மாகச் சஞ்சாரம் செய்தாலும் நன்மைகளை மட்டுமின்றி சில சங்கடங்களையும் நீங்கள் சந்திக்க நேரும். என்றாலும் எதிலும் நிதானமாகச் செயல்பட்டு வருவதன் மூலம் பெரும் பிரச்னைகள் ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலு வலக விஷயங்களில் முழுத் திருப்தியைக் காண முடியாதெனினும் சிலருக்கு உயரதி காரிகளின் ஆதரவால் தனிப்பட்ட சலுகைகள் சில கிடைக்க இட முண்டு. தொழிற்பிரிவினர் முன் னேற்றமான போக்கைக் காண் பீர்கள். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் சில கிடைக்குமாயி னும் அவை பொருளாதார உயர் வைத் தரக்கூடியனவாக அமை வதற்கில்லை.

		ராகு	சனி
செவ்வாய்	11.9.03 கன்னி - சுக்கிரன் 17.9.03 கன்னி - சூரியன் 29.9.03 கன்னி - புதன்		
			சூரியன், புதன், சுக்கிரன், குரு
	கேது		

குடும்ப நிலையில் சுமுகமான போக்கு இருந்து வரும். பெண்கள் மகிழ்ச்சியடையும் சம்பவங்கள் நிறையவே நடைபெறக்கூடும். புதியவர்கள் அறிமுகமாவார்கள் என்றாலும் வெளிப்படையாக எதையும் பேசாமல் கட்டுப்பாடாக இருப்பது அவசி யம். இல்லையெனில் உங்கள் வாய்ச் சொற் களே உங்களுக்குத் தொல்லை தரக்கூடும். பயணங்களைத் தள்ளிப் போடுவதே நல்லது.

நீங்கள் தினமும் சூரியனை வழிபட்டு வருவதும், புதன் கிழமைகளில் விஷ்ணு ஆலயத்துக்குச் சென்று விஷ்ணுவை வழி பட்டு வருவதும் உங்கள் சிரமங்களைப் போக்கி, வாழ்வில் சுபிட்சத்தை ஏற்படுத் தும்.



ரிஷப ராசி : ***கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.***

ஜீவனஸ்தானமாகிய பத்தில் சஞ்சாரம் செய்யும் செவ்வாயால் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களே மாறி மாறி நடைபெற்று வரக் காண்பீர்கள். உத்தியோ கஸ்தர்களில் சிலர் சிலருடைய கட்டாயங் களின் காரணமாக விதிகளை மீறி நடக்க நேரலாம். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு முன் னேற்றத்தைக் காணலாம். வருவாயும் திருப்தி தரக்கூடும். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக நடை பெற்று வருமாயினும் நஷ்டம் ஏற்பட வழி யில்லை. மாணவமணிகள் படிப்பில் தீவிர அக்கறை செலுத்தி வருவீர்கள் என்றாலும் விளையாட்டுப் போக்கைத் தவிர்த்து விடுவது நன்மை தரக்கூடும்.

குடும்பத்தில் பெரும்பாலும் சுமுகமான போக்கே காணப்படும் என்றாலும் அவ்வப் போது சிலருக்கு மனக்கலக்கம் ஏற்பட இட முண்டு. இதைப் பெண்கள் சமயோசிதமாகச் சமாளித்து நிம்மதியை ஏற்படுத்தி விடுவீர்கள். சகோதரர்களால் சில சங்கடங்கள் ஏற்பட்டு பிறகு சரியாகும். செலவுகள் மிகுதியாகவே இருக்கக்கூடும். சிலருக்கு கையிலுள்ள பணத்தை முறையாகச் சேமித்து வைப்பதில்

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



கவனம் தேவை. யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்துப் போட்டு கடன் வாங்கித் தராதீர்கள். பெண்கள் உடல் நலத்தில் அக்கறை செலுத்துவது அவசியம். அக்கம் பக்கத்தினரால் தொல்லை உண்டாகலாம். பக்குவமாகச் சமாளிப்பதே நல்லது.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமை களில் இராகு வேளையில் துர்கையம் மனுக்குத் தீபமேற்றி வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் வசந்தம் ஏற்படும்.



மிதுன ராசி :

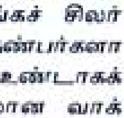
மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங் கள்.

அநேக கிரக சஞ்சாரம் அனுகூலமாக இல்லாத காரணத்தால் இம்மாதம் நற் பலன்கள் சில நடைபெறக்கூடிய நிலை காணப்படுமாயினும் அவ்வப்போது சில அசௌகர்யங்களும் குறுக்கிடவே செய்யும். நீதித் துறையில் பணிபுரிபவர்கள் கசப்பான சில அனுபவங்களைப் பெற நேரலாம். குறிப்பாக, பெண் வக்கீல்கள் தங்கள் வழக்குகளில் வெற்றி பெற இயலாத நிலை ஏற்படக்கூடும். மாணவமாணிகள் உற்சாகமாவே காணப்படுவீர்கள். என் றாலும் தீய பழக்கமுள்ளவர்களிடமிருந்து விலகியிருப்பது அவசியம். அரசியல் வாதிகள் சிறப்பான முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். கலைஞர்கள் தொடர்ந்து முயல்வதன் மூலம் புதிய சில வாய்ப்பு களைப் பெறுதல் சாத்தியமாகும். எனி னும் வெளியூர் நிகழ்ச்சிகளுக்கு இருபால ரும் சேர்ந்து பயணம் செய்யும் போது சில சங்கடங்களைச் சந்திக்கும் நிலை உள்ளதால் மிகுந்த கவனம் தேவை.

குடும்பத்தில் நிம்மதிக்குக் குறைவிராது. புதிய சொத்துக்களை வாங்கச் சிலர் திட்டமிடுவீர்கள். நெருங்கிய நண்பர்களா லேயே சிலருக்குத் தொல்லை உண்டாகக் கூடும். யாருக்கும் எவ்விதமான வாக் குறுதியையும் தரவேண்டாம். தூரத்தி லிருந்து நல்ல தகவலைத் தாங்கிய கடிதம் ஒன்று வரக்கூடும். பெண்களால் சிலருக் குப் பிரச்னை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. கர்ப் பிணிப் பெண்கள் கூடுதலான கவனத்து டன் உடல்நலத்தைப் பேணி வர வேண் டியது அவசியம்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சனே யப் பெருமானுக்கு துளசி மாலையும் வெண்ணெயும் சாத்தி வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் உண்டா கும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

அஷ்டமஸ்தானத்தில் சஞ் சாரம் செய்யும் அங்காரகனால் சில பிரச்னைகள் தோன்றக்கூடும். உத்தி யோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆணைகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடந்து கொள்வதன் மூலம் பிரச்னைகளைத் தவிர்த் துக் கொள்ள முடியும். சக பணியாளர் களிடம் சுமுகமாகப் பழகி வருவதும் அவசி யம். வியாபாரிகள் முன்னேற்றமான நிலை யைக் காண்பீர்கள். என்றாலும் வேலை யாட்களின் மூலம் சில சங்கடங்கள் ஏற்பட லாம். அதைப் பக்குவமாகச் சமாளிப்பது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற் கேற்ற ஊதியத்தைப் பெற்று மகிழ்வதில்

தடையெதுவும் இராது. கலைஞர்களுக்குப் புதிய சில வாய்ப்புகள் கிடைக்க இடமுண்டு. மாணவமணிகளுக்குப் படிப்பில் ஆர்வம் மிகுந்து காணப்படும். சிலர் படிப்பில் மட்டுமல்லாமல் விளையாட்டு, போட்டிகள் போன்றவற்றிலும் உங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்துவீர்கள். அரசியல்வாதிகளின் செல்வாக்கு உயர்ந்தே காணப்படும்.

குடும்பத்தில் பிரச்னை எதுவும் எழ வாய்ப்பில்லை என்ற நிலையை பெண்கள் ஏற்படுத்துவீர்கள். உங்களுக்குப் பாராட்டுகளும் கிடைக்கும். தாய்வழி உறவினரால் சங்கடங்கள் ஏற்படக்கூடும். பொருளாதார நிலையில் சிக்கல் எதுவும் இருக்காது. என்றாலும் பணம் கடன் கொடுத்து வாங்குவதில் கவனம் தேவை. தேவையின்றி வீண் வம்புகளில் தலையிடாதிருப்பது அவசியம். சிலருக்கு திடீர் தனவரவுகள் உண்டு. பணப் புழக்கம் உள்ள பணிகளில் இருப்பவர்கள் மிகவும் கவனமாகச் செயல்படுவது அவசியம்.

நீங்கள் தினமும் விநாயகப் பெருமானுக்கு அருகம்புல் சாத்தி வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் இனிய முன்னேற்றங்கள் உண்டாகும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

யோககாரகன் செவ்வாய் பார்வையிடுவதாலும் இராசி நாதன் சூரிய பகவான் ஆட்சி பெறுவதாலும் பெரும்பாலான நற்பலன்களே ஏற்படும். இடையே ஓரிரு அசௌகர்யங்கள் ஏற்படலாம் என்றாலும் கவலைப்படத் தேவையில்லை. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு ஓரளவு திருப்திகரமான போக்கு தென்படுமாயினும் பொருளாதார நிலையில் சற்றே பின்னடைவு ஏற்படக்கூடும். உங்கள் பணிகளில் மிகவும் அக்கறையும் கவனமும் செலுத்துவதும் அவசியம். வியாபாரம் மாத முற்பகுதியை விட பிற்பகுதியில் திருப்திகரமாக இருந்து வர இடமுண்டு. போட்டிகள் குறைந்தே காணப்படும். வெள்ளை நிறப் பொருள்களால் கூடுதல் லாபம் கிட்டக்கூடும்.

குடும்பத்தில் சுமுக நிலை இருந்து வரும். முக்கியமான சில எண்ணங்கள் நிறைவேறக் காண்பீர்கள். பொதுநலப் பணிகளில் சிலர் ஈடுபட்டு புகழ் பெறக்கூடும். தெய்வீக சிந்தனைகள் மேலோங்கிக் காணப்படும். ஆலய தரிசனம் கண்டு வர ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்வீர்கள். கருவுற்றிருக்கும் பெண்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருந்து வருவது அவசியம். சிலருக்கு முதுகு வலி, கை கால் உளைச்சல் ஆகியன ஏற்பட்டு குணமாகும்.

நீங்கள் வெள்ளிக்கிழமைகளில் விரதமிருந்து மகாலட்சுமி தேவியை வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்களுக்கு சகல முன்னேற்றங்களும் உண்டாகும்.



கன்னி ராசி :

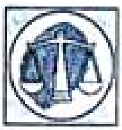
உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிக்கு பன்னிரெண்டாம் இடமாகிய விரையஸ்தானம் பலமடைவதால் நீங்கள் எதிலும் எச்சரிக்கையாக இருந்து வருவதன் மூலம் பல சிக்கல்

களிலிருந்து விடுபட்டு நிம்மதி காண முடியும். சில சிறு தொல்லைகள் கூட தெய்வ பலத்தால் விலகி விடும். கவலை வேண்டாம். வியாபாரம் ஓரளவு திருப்திகரமாக நடைபெற்று வரும். பால், பால் பொருள்கள் போன்றவை அதிக லாபத்தைத் தர இடமுண்டு. என்றாலும் தேவைக்கதிகமாகக் கொள்முதல் செய்து அதிக அளவில் இருப்பு வைக்காதீர்கள். மர வியாபாரிகள் இன்ஷூரன்ஸ் செய்து கொள்வது அவசியம்.

குடும்ப நிர்வாகத்தைப் பெண்கள் சிறப்பாகச் செய்து எல்லாரிடமும் நற்பெயர் பெறுவீர்கள். என்றாலும் எதிலும் நிதானப் போக்கைக் கடைப்பிடிப்பது அவசியம். தெய்வீகச் சிந்தனைகள் மேலோங்கும். பிற மொழி பேசக்கூடியவர் ஒருவரின் ஆதரவால் சில நன்மைகள் உண்டாகும். மகான்களின் ஆசி கிட்டும். பணப்புழக்கம் உள்ள பணிகளில் உள்ளவர்கள் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுவது அவசியம். உறவினர் வருகை உண்டு. வேலையில்லாமல் சோர்ந்து கிடந்தவர்களுக்கு இப்போது எப்படியாவது ஒரு வேலை கிடைத்து விடும்.

நீங்கள் தினமும் காலையில் சூரியபகவானைத் தரிசனம் செய்து வருவதுடன், ஆதித்ய ஹிருதயம் ஸ்தோத்திரத்தைப் பாராயணம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் சுக்கிரன் செவ்வாய் சஞ்சாரத்தால் நீங்கள் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களையே எதிர்பார்க்கலாம். என்றாலும், தெய்வ பலத்தால் எந்தச் சங்கடத்திலிருந்தும் விடுபடுவீர்கள். மாத மத்தியில் உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் சில திருப்பங்களை எதிர்பார்க்கலாம். என்றாலும் அதுவரை வேறு வம்புகளில் ஈடுபடாமல் அமைதியாக இருப்பது அவசியம். அரசியல்வாதிகள் சில சங்கடங்களுக்கு ஆளாக நேரலாம் என்றாலும் மன உறுதியுடன் தொடர்ந்து உங்கள் பணிகளில் ஈடுபடுவது அவசியம். காவல் துறையினர் கடுமையாக உழைத்தாலும் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறுவது கடினம். கலைஞர்கள் முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காணக்கூடும்.

குடும்பத்தில் சுமுகமான சூழ்நிலை நிலவி வரும். யாரேனும் ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு நேரலாம். கடிதப் போக்குவரத்தின் மூலம் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெறச் சந்தர்ப்பம் உருவாகும். பிரிந்து சென்ற நண்பர்கள் சிலர் இப்போது உங்களைத் தேடி வருவார்கள். அரசு வழியில் சில தொல்லைகள் உண்டாக இடமுண்டு. வெளியூர்ப் பயணங்களின் போது எச்சரிக்கையுடன் சென்று வருவது அவசியம். எழுத்து, பத்திரிகை போன்ற துறையினர் சிறப்பான முன்னேற்றத்தைக் காணலாம்.

நீங்கள் வெள்ளிக்கிழமைகளில் விரதமிருந்து மகாலட்சுமியை வழிபட்டு வருவதும் தினமும் துக்க நிவாரண அஷ்டகத்தைப் படித்து வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சத்தை ஏற்படுத்தும்.

விருச்சிக ராசி :



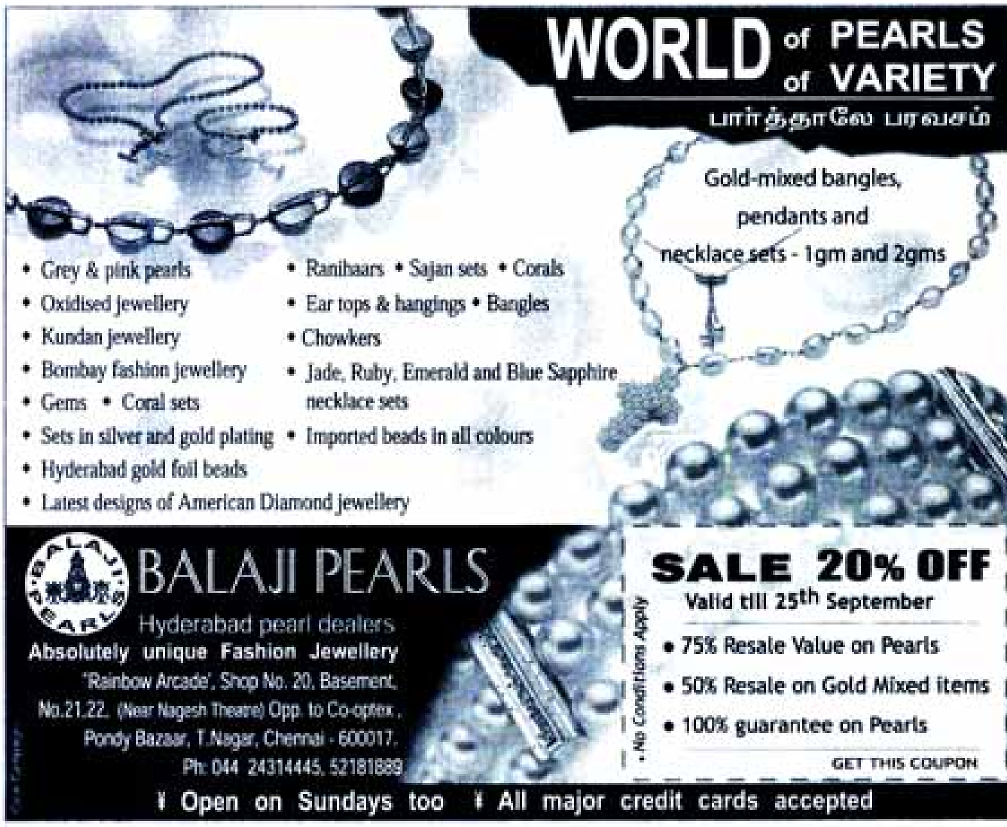
விசாகம் 4 _ ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிக்கு பத்தாமிடமான ஜீவான பாவத்தில் சஞ்சாரம் செய்யும் கிரகங்களால் உங்கள் வளர்ச்சியில் சிறு சிறு இடையூறுகள் ஏற்படலாம் என்றாலும் மனத்தளர்ச்சி கொள்ளத் தேவையில்லை. அவை நாளடைவில் தாமாகவே நிவர்த்தியாகிவிடும். அவ்வப்போது சில நற்பலன்களும் உண்டாக இடமுண்டு. எதிலும் நன்கு ஆலோசனை செய்து முடிவெடுத்து முறையாகச் செயல்பட்டால் சிறு இடையூறுகளிலிருந்தும் விடுபடலாம். உத்தியோகஸ்தர்களில் சிலர் விருப்பமில்லாத இடங்களுக்கு இடமாற்ற ஆணைகளைப் பெறக்கூடும்.

பெரிய வெங்காயத்தை வட்ட வட்டமாக நறுக்கி பஜ்ஜி போடுவோம். மாறுதலுக்காக சாம்பார் வெங்காயத்தை உரித்து, நீளவாக்கில் இரண்டிரண்டாய் நறுக்கி பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்துக் குட்டிக் குட்டி பஜ்ஜியாய்ப் போட்டெடுத்தேன். நன்றாக இருந்தது.

- ஜெயா மகாதேவன்.





WORLD of PEARLS of VARIETY
பார்த்தாலே பரவசம்
Gold-mixed bangles, pendants and necklace sets - 1gm and 2gms
• Grey & pink pearls
• Oxidised jewellery
• Kundan jewellery
• Bombay fashion jewellery
• Gems • Coral sets
• Sets in silver and gold plating
• Hyderabad gold foil beads
• Latest designs of American Diamond jewellery
• Ranihaars • Sajan sets • Corals
• Ear tops & hangings • Bangles
• Chowkers
• Jade, Ruby, Emerald and Blue Sapphire necklace sets
• Imported beads in all colours
BALAJI PEARLS
Hyderabad pearl dealers
Absolutely unique Fashion Jewellery
'Rainbow Arcade', Shop No. 20, Basement, No.21,22, (Near Nagesh Theatre) Opp. to Co-optex, Pondy Bazaar, T.Nagar, Chennai - 600017.
Ph: 044 24314445, 52181889
SALE 20% OFF
Valid till 25th September
• 75% Resale Value on Pearls
• 50% Resale on Gold Mixed items
• 100% guarantee on Pearls
GET THIS COUPON
• No Conditions Apply
Open on Sundays too
All major credit cards accepted



ஸ்ரீ டிராவல்ஸ்
194 - a. முதல் மாடி, அண்ணா சாலை, ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை - 6.
Ph:28516799, 28513109, 28411522, 55870482
E-Mail:sritrave@satyam.net.in Web:www.sreetravels.com
1) சிம்லா - குலு - மணாலி சுற்றுலா புறப்படும் தேதி: 26.09.03 பயணத் தொகை: ரூ. 6,900/-
2) கல்கத்தா - டார்ஜிலிங் - கேங்க்டாக் - காத்மாண்டு - வாரணாசி. புறப்படும் தேதி: 27.09.03 பயணத்தொகை: ரூ. 13,700/- பிராட் நகர் - காத்மாண்டு - வாரணாசி விமானப் பயணம் உட்பட
2A) கல்கத்தா - டார்ஜிலிங் - கேங்டாக் மட்டும் ரூ.6,500/-
3) அந்தமான் தீவுகள்: பயணத்தொகை: ரூ.13,900/- புறப்படும் தேதிகள்: செப்டெம்பர் 12, 19, 26 அக்டோபர் 3, 19, 21
4) இலங்கை சுற்றுலா: பயணத் தொகை: 18,900/- புறப்படும் தேதிகள்: 27.09.03, 11.10.03
5) ஜெய்ப்பூர் - பிகானீர் - ஜெய்சால்மர் - ஜோத்பூர் - உதயபூர் - மவுண்ட் அபு. பயணத்தொகை:ரூ. 9,500/- புறப்படும் தேதி: 19.10.03
6) லட்சத் தீவுகள். பயணத்தொகை:ரூ.14,000/- புறப்படும் தேதிகள்: 02.10.03, 10.10.03
5 பேர் அல்லது அதற்கு மேல் உள்ள குழுவினருக்கு குறைந்த நாட்கள் கொண்ட பிரத்தியேக சுற்றுலாக்களும் உண்டு. உங்கள் ஊரில் இருந்தே நீங்கள் விரும்பும் தேதிகளில்.
ஹைதராபாத்தில் உள்ள எமது கிளை அலுவலகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலை பேசி எண்கள்: 040 - 55229041, 55229042, 27895171

என்றாலும் மறுக்காமல் ஏற்றுக் கொள்வதே பிற்கால நன்மைக்கு உதவியாயிருக்கும். தொழில், வியாபாரம் ஏற்றத் தாழ்வாகத் தான் இருந்து வரும்.

குடும்ப நிலையில் பெண்களின் சாமர்த்தியத்தால் பிரச்னை எதுவும் ஏற்படாமல் தவிர்க்கப்படக்கூடும். வீடு வாங்கவோ, கட்டவோ திட்டமிடுபவர்கள் வாஸ்து நிபுணரின் ஆலோசனைகளைக் கேட்ட பின்பு செயல்படுவது நன்மை தரும். உடல்நலம் சீராகவே இருந்து வரும் என்றாலும் சில நேரங்களில் வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்று வலி போன்ற சிறு தொல்லைகள் ஏற்பட்டு குணமாகும். வெளிநாட்டுப் பயணத் திட்டம் சிலருக்கு நிறைவேறும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி விட்டு அதை உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விநியோகித்து வாருங்கள். உங்களுக்கு சிக்கல்கள் விலகி செழிப்பு கூடும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் குருபகவான் பாக்கியஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால் உங்களுக்குப் பெரும்பாலும் நன்மைகள் ஏற்பட இடமுண்டு என்பதால் அவ்வப்போது ஏற்படும் சிறு சங்கடங்களைப் பொருட்படுத்தத் தேவையில்லை. கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்

பொன் மொழி

உன் நம்பிக்கையைப் பணத்தின் மீது வைக்காதே. பணத்தை நம்பிக்கையான இடத்தில் வைத்து விடு.

- ஹோம்ஸ்

தகவல் : ரெ. இராமன்

கூடும் என்பதுடன் அதன் மூலம் பொருளாதார உயர்வையும் பெற்று மகிழும் நிலை உண்டு. வெளியூர்ப் பயணங்களை மட்டும் தவிர்த்து விடுங்கள். உத்தியோகஸ்தர்களுக்குப் பெரும்பாலும் திருப்திகரமான நிலைமையே தென்படும். உயர் அதிகாரிகளை மட்டும் அனுசரித்துப் போவது மிக அவசியம்.

குடும்பத்தில் அமைதிக்குக் குறைவிராது. ஆன்மிகப் பணியில் ஈடுபாடு கொண்டு சிலர் புகழ் பெறுவீர்கள். அரசு வழியில் சிலர் அனுகூலங்களை எதிர்பார்க்கலாம். சிலருக்கு விருப்பமே இல்லாவிட்டாலும் கூட சிலரது தூண்டுதலால் தவறுகளைச் செய்யும் நிலை ஏற்படும். வயது முதிர்ந்த குடும்ப நபர் ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரும். கிணறு, குழாய் போன்றவற்றில் பழுதுபார்ப்புச் செலவுகள் நேர இடமுண்டு. மகன் அல்லது மகள் விஷயத்தில் ஒரு சிக்கல் ஏற்பட்டு நிவர்த்தியாகும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகளின் பேரில் செலவுகள் ஏற்படக்கூடும்.

நீங்கள் சங்கடஹரசதுர்த்தி நாளில் விநாயகப் பெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து வணங்குவதும், தினமும் விநாயகரை அருகம்புல் சாத்தியும் வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

சனி மற்றும் செவ்வாய் சஞ்சாரத்தால் இம்மாதம் நீங்கள் பெரும்பாலும் நன்மைகளையே எதிர்பார்க்க இடமுண்டு என்பதால் அவ்வப்போது ஏற்படும் சிறு சிறு அசௌகர்யங்களைப் பொருட்படுத்த வேண்டாம். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு வழக்கமான பணிகளில் மாற்றங்கள் எதுவும் ஏற்பட வழியில்லை என்றாலும் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் சில சலுகைகள் கிடைக்கக்கூடும். மாணவமணிகள் உற்சாகமாக இருந்து வருவீர்கள் என்றாலும் மாத இறுதியில் சில நாளில் சோம்பலுக்கு ஆளாக நேரலாம். எச்சரிக்கையாக இருந்து சோம்பலை விரட்டியடியுங்கள்.

குடும்ப நிலையில் மகிழ்ச்சிகரமான போக்கை எதிர்பார்க்கலாம். பழைய நண்பர்

ஒருவரை நீண்ட காலம் கழித்து இப்போது சந்திப்பீர்கள். பயணங்களின் போது உடைமைப் பொருள்களின் மீது கூடுதல் கவனம் தேவை. தொழிலகங்கள், உணவகங்கள் ஆகிய இடங்களில் நெருப்பின் அருகில் வேலை செய்பவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுவது அவசியம். ஆலய தரிசனம், மகான்களின் ஆசி ஆகியன கிட்டும். அலைச்சல் மிகுதியாக இருக்கக்கூடும் என்பதுடன் அதன் காரணமாக உடலில் சோர்வு ஏற்படக்கூடும். ஓரளவாவது ஓய்வெடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் உடல்நலம் காக்கப்படும்.

நீங்கள் தினமும் நவக்கிரக சந்நிதியிலுள்ள குருபகவானை வணங்கிவருவதுடன், குருபகவான் காயத்ரியை 11 முறை சொல்லி வாருங்கள். உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் தீர்ந்து, இனிய நற்பலன்கள் நடைபெறும்.



கும்ப ராசி :

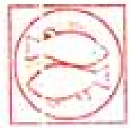
அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

அர்த்தாஷ்டம சனி விலகிய நிலையில் மற்ற கிரக சஞ்சாரத்தாலும் நீங்கள் எடுத்த முயற்சிகள் அனைத்திலும் பெரும்பாலும் வெற்றியே கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். என்றாலும் நிதானமாக நன்கு யோசித்து முறையாகத் திட்டமிட்டு, நிதானமாகச் செயல்பட வேண்டியதும் அவசியம். சிறு சிறு தடங்கல்களையும் அசௌகரியங்களையும் கண்டு மனம் தளராமல் செயல்படுவதன் மூலம் முழுமையான திருப்திகரமான பலன்களைப் பெறுவீர்கள். மாத முதலில் ஓரளவு சோர்வாகக் காணப்படக்கூடிய மாணவமணிகள் மாதப் பிற்பகுதியில் பலரும் பாராட்டக்கூடிய அளவில் உற்சாகமாகப் படிப்பில் ஆர்வம் காட்டுவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியாக வளர்ச்சி நிலையைக் காண்பீர்கள். வேலையாட்களால் பிரச்னை ஏற்படுமாயினும் சமாளித்து விடுவீர்கள் என்பதால் உற்பத்தி பாதிக்கப்பட வழியில்லை.

குடும்பத்தில் பிரச்னைகள் எதுவுமின்றி சுமுகமான போக்கே நிலவி வரும். தம்பதியிடையே சச்சரவு அவ்வப்போது ஏற்படக்கூடும் என்றாலும் உடனடியாக நிவர்த்தியாகி விடும். குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் கோபம் கொள்ளாமல் கனிவாக நடந்து கொள்வதன் மூலம் சிக்கல்கள் உருவாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். சகோதர வழியில் ஆதரவுகள் கிடைக்கக்கூடும். அரசு வழியிலும் சில அனுகூலங்களை எதிர்பார்க்கலாம். பிற மொழி பேசுவோர் நன்மை செய்ய முன்வருவார்கள்.

நீங்கள் சண்முககவசப் பாடல்களைத் தினமும் படித்து, முருகப்பெருமானை வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

உங்கள் இராசிக்கு கடன் ரோகஸ்தானமாகிய ஆறாம் இடம் பலமடைவதால் நீங்கள் பெருமளவில் நற்பலன்களை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. என்றாலும் அவ்வப்போது நற்பலன்களும் ஏற்பட்டு ஆறுதல் தரும் நிலை உண்டு. உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் பணிகளில் மட்டுமல்லாமல் உயர் அதிகாரிகளிடமும் மிகவும் கவனமாக இருந்து வரவேண்டியது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவே முன்னேற்றம் காணலாம். ஆயினும் பொருளாதார நிலை திருப்தி தராது. கலைஞர்கள் சில வாய்ப்புகளைப் பெற முடியுமாயினும் அவை வருமானத்தை உயர்த்துவதாக இருப்பது கடினம். ஆயினும் இதனால் உங்கள் வழக்கமான வாழ்க்கை வசதிகளில் பெரும் குறை எதுவும் ஏற்பட்டு விடாது.

குடும்ப நிலையில் கலகலப்பும் சலசலப்பும் கலந்தே காணப்படும். எனினும் பெண்களின் சாமர்த்தியமான போக்கால் சிக்கல்கள் தீர்ந்து நல்ல முறையில் அமைதி ஏற்படும். குடும்பத்தில் முதியவர்களின் ஆலோசனையைக் கேட்டு நடப்பது நன்மை தரும். சிலருக்கு உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவச் சிகிச்சைக்குப் பின் குணமடையும். பெரும் குறைபாடு எதுவும் இராது. அசையாச் சொத்துகளை விற்பனை செய்வதில் அவசரப்பட வேண்டாம். நெருங்கிய நண்பர் பிரிந்து செல்லும் நிலை உண்டு. சிலர் குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்றவோ, அல்லது கிணறு, குழாய் போன்றவற்றைப் பழுதுபார்க்கவோ நேரலாம்.

நீங்கள் தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி வருவதுடன், விஷ்ணு பகவானைப் பிரார்த்தனை செய்து வாருங்கள். உங்களுக்கு சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

நோயும் மருந்தும் ஒரே இடத்தில்

வாழ்க்கையின் பாதி நாட்களை நோயால் கழித்து எந்தவித மருத்துவச் சிகிச்சையும் பலனளிக்காமல் கடைசியில் தமக்குத் தாமே சிகிச்சையளித்துக் கொண்டு நோயிலிருந்து விடுதலை பெற்ற அனுபவங்களை விவரிக்கிறார் ஆசிரியர் அரோமணி. மேலும் அவர் கடைபிடித்த புதிய டெக்னிக்குகளை, உடலியல் கண்டுபிடிப்புகளை அறிவியல் நுட்பப்படி எளிதாக விளக்கி அனைவரும் பயன்பெற வழிகோலிடுகிறார்.

பக். 253 விலை ரூ. 60.00

(விஜயா பதிப்பகம், ராஜ வீதி, கோயம்புத்தூர் - 641 001)

தியானம் பழகுவோம்

தியானம் செய்ய ஏற்ற இடம், உகந்த காலம், செய்யும் முறைகள், ஜபமாலை பற்றிய குறிப்புகள், தியான ஸ்லோகம் என்று 'தியானம்' பற்றிய முழுமையான விஷயங்கள் அடங்கியுள்ளது. ஆங்கிலத்திலிருந்து மொழி பெயர்ப்பு. தமிழில் சுவாமி சுபபோதானந்தர்.

பக். 14 விலை ரூ. 5.00

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

மனிதன் மன்னித்தான்

பதினான்கு சிறுகதைகள் அடங்கிய தொகுப்பு. ஆசிரியர் கா. மங்களம் காசிராஜன். ஒவ்வொரு சிறுகதையும் படிக்கச் சுவையாகவும், சிந்தனையைத் தூண்டும்விதமாகவும் அமைந்துள்ளது.

பக். 120, விலை ரூ. 25.00

(மணிவாசகர் பதிப்பகம், 31, சிங்கர் தெரு, பாரிமுனை, சென்னை - 600 108)

ஸ்ரீ அரவிந்தரின் கடவுளின் ரோஜா

ஸ்ரீ அரவிந்தர் இயற்றிய புகழ்மிக்க கவிதைகளிலிருந்து ஒருசிலவற்றைத் தமிழில் மொழி பெயர்த்துத் தந்துள்ளவர் என்.வி. பாலு. வாழ்வின் ஆழ்ந்த உண்மைகளை பிரதிபலிக்கும் இக்கவிதைகளை தமிழில் படிக்க அற்புதமாக உள்ளது.

பக். 64, விலை ரூ. 30.00

(ஸ்ரீ அரவிந்தோ சொஸைட்டி, AP-514, ஜே பிளாக், 8வது தெரு, அண்ணா நகர், சென்னை - 600 040)

வெற்றிதரும் விநாயகரும் வழிபடும் முறைகளும்

விநாயகர் பிறந்த கதையிலிருந்து, அவரின் பல்வேறு திருநாமங்கள், வடிவங்கள் என்று பல விவரங்களையும் தந்து கூடவே சில யோகாசனங்களைப் பற்றியும் விளக்கியுள்ளார் ஆசிரியர் ஜீடி. அன்பரசன்.

பக். 143, விலை ரூ. 35.00

(ஏகம் பதிப்பகம், 163/10, பொன் விழா அடுக்ககம், பாடிக்குப்பம் சாலை, அண்ணா நகர், சென்னை - 600 040)

வாஸ்து ஹோமம் என்னும் நூதன க்ருஹப்ரவேச ஹோம விதானம்

க்ருஹப் ப்ரவேசத்திற்கு செய்யப்படும் பூஜையும், ஹோமம் செய்யும் முறைகளும்; மந்திரங்களும் தமிழில் இடம்பெற்றுள்ளன. ஆசிரியர் எஸ்எஸ். ராகவாச்சார்யர்.

பக். 216, விலை ரூ. 65.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 10, நானா தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

புக்ஷெல்ஃப்

ஜோக்ஸ் 1000

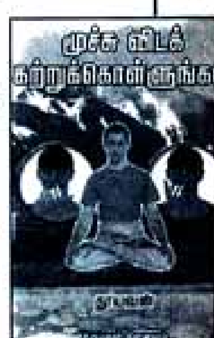
வாய்விட்டுச் சிரிக்க ஏராளமான ஜோக்குகள் -

"இது அரேபியா வாட்ச்சா?"
"எப்படிடா கண்டுபிடிச்சே?!"
"ஷேக் பண்ணினாத்தான் ஓடுது!"

ஆசிரியர் தாரை செ. ஆசைத்தம்பி.

பக். 224, விலை ரூ. 51.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)



திருக்குறள்

அத்தனை குறள்களுக்கும் எளிய விளக்கவுரை உள்ளது. கையடக்கப் பதிப்பு. உரையாசிரியர் ப. பகலவன்.

பக். 288, விலை ரூ. 30.00

(கற்பகம் புத்தகாலயம், 50/18, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீ வைபலக்ஷ்மி பூஜையும் கதையும்

ஸ்ரீ வைபலக்ஷ்மியின் கதை, பூஜை முறை, ஸ்லோகங்கள் மற்றும் கோலம், யந்திரம்,

சுவாமிப் படமும் நடுப்பாகத்தில் கலரில் இடம் பெற்றுள்ளது.

ஆசிரியர் ஆர். பொன்னம்மாள்.

பக். 64, விலை ரூ. 10.00

(அன்னை புத்தகாலயம், 28, உண்ணாமலை அம்மாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

இருட்டும் வெளிச்சமும்

ஆசிரியர் டாக்டர் ப. உ. லெனின். ஹோமியோபதி சிகிச்சையின் மூலம் நோய்களுக்கு எப்படிச் சிறப்பான தீர்வுகள் கொடுக்க முடியும் என்பதை ஒருசில எடுத்துக்காட்டுகள் மூலம் விளக்கியுள்ளார். நோயின் தன்மைகளைப் பற்றியும் அவற்றிற்கான ஹோமியோபதி மருந்து விவரங்களையும் தருகிறார்.

பக். 120, விலை ரூ. 75.00

(சுகம் பதிப்பகம், 46, ரங்கநாதன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

திசையெங்கும் ஹைக்கூ

பல ஹைக்கூ கவிஞர்களின் சிறந்த படைப்புகள் இடம்பெற்றுள்ளன. கூடவே இக்கவிஞர்களைப் பற்றிய சிறு குறிப்புகளும். தொகுப்பு : மு. முருகேஷ், பா. உதயகண்ணன்.

பக். 160, விலை ரூ. 50.00

(அன்னை ராஜேஸ்வரி பதிப்பகம், 41, கல்யாண சுந்தரம் தெரு, பெரம்பூர், சென்னை - 600 011)

மூச்சுவிடக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

மூச்சுப் பயிற்சி பற்றிய சிறப்பான தகவல்கள் அடங்கிய புத்தகம். சுவாசம் சரியாகிப் போனால் சகல நோய்களும் விலகி விடும் என்பது அழகாக எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. பயிற்சி செய்யும் முறைகளும் இடம்பெற்றுள்ளன. ஆசிரியர் தூயவன்.

பக். 128, விலை ரூ. 32.00

(திருமகள் நிலையம், புதிய எண் - 16, பழைய எண் - 55, வெங்கட்நாராயணா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

தஞ்சை கதைக் களஞ்சியம்

உ.வே. சாமிநாத ஐயர், குத்தூசி குருசாமி, பி.சி. கணேசன் போன்ற புகழ்பெற்ற எழுத்தாளர்களின் கதைகளைத் தொகுத்து வழங்கியுள்ளனர். சிறந்த இலக்கியப் படைப்புகளாக உள்ள இந்தச் சிறுகதைகள் அனைத்தும் படிக்க அருமையாக இருக்கின்றன. தொகுப்பு சோலை சுந்தரபெருமாள்.

பக். 432, விலை ரூ. 150.00

(சிவசக்தி பதிப்பகம், 20/43, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001)

Agasthiar Hindi learning of Speaking Course through Tamil and English

தமிழ் மற்றும் ஆங்கில வாயிலாக ஹிந்தி மொழியை எளிதாகப் பேசக் கற்றுக் கொள்ள உதவும் வகையில் இந்தப் புத்தகம் உள்ளது. ஆசிரியர் சினி. சௌமியநாராயணன்.

பக். 440, விலை ரூ. 85.00

(அகஸ்தியர் பப்ளிகேஷன்ஸ், க்னைவ் பில்டிங், நந்திகோவில் தெரு, தெப்பக்குளம், திருச்சி - 620 002)

பாலமுருகனும் அடிமையும்

பாலமுருகன் அடிகளாரின் வாழ்க்கை வரலாறு. அவரது இளமைக் காலத்தில் இரத்தினகிரியில் முருகன் சன்னிதியில் தெய்வ அருள் கிடைத்ததிலிருந்து இன்று வரை ஒரு சிறந்த மகானாக வாழ்ந்து வரும் அன்னாரது தவ வாழ்க்கையையும் இரத்தினகிரியைப் பற்றிய வரலாற்றுச் செய்திகளும், படங்களும் உள்ளன. ஆசிரியர் பேராசிரியர் ஏ. சுப்பிரமணியம்.

பக். 339

(பாலமுருகன் பப்ளிகேஷன்ஸ், இரத்தினகிரி, வேலூர் மாவட்டம்)

கேஸட் வெளியீடு

FESTIVE DELIGHTS

பண்டிகைக்குச் செய்யப்படும் பலவித இனிப்பு வகைகள், அதிரசம், அல்வா, பர்பி மற்றும் கார வகைகளான பக்கோடா, மிக்ஸர் போன்றவற்றை எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பதை இந்த சி.டி.யில் விளக்குகிறார் மல்லிகா பத்ரிநாத்.

(மல்லிகா ஹோம் ப்ராடெக்ட்ஸ், 20, போயஸ் கார்டன், சென்னை - 600 086)

இரயில் வண்டி

சின்னக் குழந்தைகளுக்கான இனிய பாடல்கள். பாரதியார், ஔவையார் என்று மேலும் பல கவிஞர்களின் இனிய பாடல்கள் அடங்கிய தொகுப்பு. பாடியிருப்பவர்கள் பிரபல பின்னணிப் பாடகர்கள். இசை ரபி தேவேந்திரன், திவாகர் சுப்பிரமணியன்.

(ஔவை கலைக்கழகம், 15/9, சோமு செட்டி, 4வது தெரு, சென்னை - 600 013)

கொண்டாட்டமா? திண்டாட்டமா?



இதோ.. விநாயக சதுர்த்தியில் தொடங்கி நவராத்திரி, தீபாவளி, புத்தாண்டு, பொங்கல் என பண்டிகை நாட்கள் அணிவகுத்து வர ஆரம்பித்து விட்டன. இந்தப் பண்டிகை நாட்களை அமைதியான முறையில் இனிமையாகக் குடும்பத்தில் ஒற்றுமையுடன் அழகாக மனநிறைவுடன் கொண்டாடுபவர்களும் இருக்கிறார்கள். டென்ஷனை வரவழைத்துக் கொண்டு ஒரே ஆரவாரத்துடன் குடும்ப ஒற்றுமையின்றி, பண்டிகையின் இனிமையை சீர்குலைத்துக் கொண்டு திண்டாடுபவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

70% வீடுகளில் பண்டிகை நாட்களில் கிழ்க்கண்ட டயலாக்குகளைக் கேட்கலாம்.

• ''பண்டிகை நாளும் அதுவுமா காலையிலே சிக்கிரம் எழுந்தா என்ன? குனிச்ச முழுகாம குறுக்கும் நெடுக்குமா ஏன் திரியறீங்க?'' - மனைவி கணவனிடம்.

"இத பாரு... பண்டிகைன்னா உன்னோட வச்சுக்க. தினம் ஆபீஸ்க்கு அலைஞ்சுட்டு லீவு நாளிலே ரெஸ்ட் எடுக்கறப்ப உயிரை வாங்காதே."

• ''அம்மா... என்னை டிஸ்டர்ப் பண்ணாதே. லீவுன்னு நிறைய அஸைன்மெண்ட் கொடுத்திருக்காங்க. நான் அதைப் பார்க்கணும்'' - மகள் தன் அம்மாவிடம்.

"தெரியும்... வேலை ஏலை சொல்லுவேன்னு முந்திக்க. தனியா கிடந்து அல்லாடணும்னு என் தலையெழுத்து."

• "சாமிக்கு நைவேத்தியம்



மலர் தயாரிக்கும் முறை :

ஒரு கனத்த வெள்ளைப் பேப்பரில் ஐந்து இதழ்கள் கொண்ட மலர் போன்று பென்சிலால் வரைந்து கொள்ளவும். அதே போன்று பேப்பரில் இலை வடிவமும் வரைந்து கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கைக் கழுவி தோல் நீக்கி சிப்ஸ் கட்டரில் வைத்து வட்ட வட்டமாகச் சீவிக் கொள்ளவும். மிகவும் மெல்லியதாகவும் இல்லாமல், பருமனாகவும் இல்லாமல் ஒரே சீராகச் சீவவும். சீவிய கிழங்கின் மேல் பேப்பர் டிசைனைப் பொருத்தி, கத்திரியால் மலர் டிசைனையும் இலையையும் வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். (மலர் என்றில்லை, அவரவர் கற்பனைக்கேற்ப வெட்டி பார்ட்டிகளில் வைத்து அசத்தலாம்.)

ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெயை ஊற்றிக் காய்ந்தவுடன் மலரையும், இலையையும் பொரித்தெடுக்கவும். சர்க்கரையைக் கம்பிப்பாகு காய்ச்சவும். அத்துடன் சுக்குப் பொடி, ஏலப் பொடி, நெய் சேர்க்கவும். சர்க்கரைப் பாகு காய்ச்சும் போது தண்ணீரைக் குறைத்து ஆரஞ்சு சாறையும் ஊற்றிக் காய்ச்சவும்.

மூன்று தனித்தனிப் பாத்திரங்களில் ஜீராவை ஊற்றி கலர்ப் பொடியைக் கலந்து வைக்கவும். பச்சைக் கலர் ஜீராவில் இலை டிசைனை நனைத்து எடுத்து வைக்கவும். சிவப்பு, ஆரஞ்சு ஜீராவில் மலர் டிசைனை நனைத்து தனித் தட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும். மலரின் மேலுள்ள ஜீராவை ஒரு ஸ்பூனால் சமமாகப் பரப்பவும்.

பரிமாறும் முறை :

ஒரு தட்டில் மூன்று மலர்களை நடுவில் வைக்கவும். இரண்டு மலர்களை கோலத்திற்கு ஊடுபுள்ளி வைப்பது போல இந்தப் பக்கமும் அந்தப் பக்கமும் வைக்க வேண்டும். பின் மலரின் இதழ்களுக்கு இடையில் இலைகளை வைக்கவும். நடுவில் எதிரும் புதிருமாக முந்திரிப்பருப்பை வைத்து முந்திரிக்கு நடுவில் திராட்சையை வைத்து அலங்கரிக்கவும்.

- அ.ச. வள்ளி, முக்காணி.

குறிப்பு : கிழங்கில் மலர் போன்று வெட்டியதில் எஞ்சி நிற்கும் பகுதியை எண்ணெயில் பொரித்து, உப்பு, காரம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

கடைகளில் ஸ்டிக்கர் கோலங்கள், மிகக் குறைவான விலையில் விற்கப்படுகின்றன அல்லவா? அவற்றை வாங்கி, கொலுவின் படிகளில், பக்கவாட்டில் ஒட்டி வைத்தால் கொலு 'கலர்ஃபுல்லா'கப் பிரகாசிக்கும்.

- கே. ராஜலக்ஷ்மி.



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

மல்டி வெஜிடபிள் சிப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

காரட் - 1 (பெரியது),
பீட்ரூட் - 1,
வாழைக்காய் - 1,
நேந்திரங்காய் - 1,
பலாச்சுளை - 10,
உருளைக்கிழங்கு - (சிறியது) -3
கார்ன்ப்ளேக்ஸ் - ½ கப்

விருப்பப்பட்டால் :

பப்பாளிக்காய் - (சிறியது) - 1,
புடலங்காய் - (சிறிய துண்டு)- 1,
வெள்ளை எள் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
காரப் பொடி - தேவைக்கேற்ப,
சாட் மசாலா - 1 டீஸ்பூன்,
அரிசி மாவு - 2 டீஸ்பூன்,
கார்ன்ப்ளோர் - 2 டீஸ்பூன்

இனிப்பு :

நேந்திரங்காய் - 1,
பலாச்சுளை - 10,
வெல்லம் - 1 கப்,
முந்திரி, பாதாம் - ¼ கப், (உடைத்தது,
உலர்ந்த பழங்கள் - ¼ கப்,
எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

நவராத்திரி...

நவராத்திரி...

நவராத்திரி...

⌘ ஒரு பேஸினில் ஃப்ரெஞ்ச் சாக்கை சல்லடையால் சலித்துப் பரவலாகத் தூவவும். அதன் மீது கலர்ப் பொடியால் வேண்டிய கோலத்தைப் போடவும். கோலம் தண்ணீரில் கரையாது.

குறிப்பு - கோலம் போட்டபின் பேசினை நகர்த்தக் கூடாது.



⌘ நவராத்திரிக்கு முதல் நாள் கொலு சாமானை இறக்காமல் முன்னமேயே எடுத்துப் பாருங்கள். பழைய பொம்மைகளுக்கு ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட்டால் டச்-அப் செய்து வார்னிஷ் செய்யுங்கள். புதிது போல கொலு ஜொலிக்கும்.



சாக்லேட் தோரணம்

⌘ கொலு வைக்கும் ஹால் கதவு நிலையில் சாக்லேட்களை தோரணமாகக் கட்டி விடவும்.

விடைபெற்றுச் செல்லும் குழந்தைகளுக்கு அளிக்கலாம். பிறகு பாருங்களேன் அவர்கள் சந்தோஷத்தை!

- உஷா

திட்டங்களை நாமே சற்று மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளலாம். "ஆறு மணிக்குள் எல்லோரும் குளித்தாக வேண்டும். ஏழு மணிக்குள் சாமி கும்பிட்டாக வேண்டும். அதற்குள் பட்சணங்கள் தயாரித்தாக வேண்டும்" என நாமாகவே சட்டதிட்டங்கள் வகுத்துக் கொண்டு குடும்பத்தில் மற்றவர்கள் ஒத்துழைக்காத பட்சத்தில் டென்ஷனாகி கத்துவது, அனைவரையும் திட்டித் தீர்ப்பது இதெல்லாம் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவையே.

பண்டிகை நாளின் இனிமை கெடாமல் இருக்க நாம் முக்கியமாகக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது ஒன்று இருக்கிறது. அதிகமான எதிர்பார்ப்புக்கள். பிறந்த வீட்டி லிருந்து என்ன வருகிறது? மருமகள் அவளாகவே நம் காலில் விழுந்து ஆசீர்வாதம் வாங்குகிறாளா? பண்டிகை அன்று வெளியூர் அல்லது வெளிநாட்டில் இருக்கும் மகன், மகள் ஃபோன்கால் செய்கிறார்களா? தனிக் குடித்தனம் நடத்தும் மகன், மருமகள் இன்று நம்மைத் தேடி வருகிறார்களா? - இவையெல்லாம் ஓரளவு நியாயமான எதிர்பார்ப்புகளே என்றாலும், சந்தர்ப்பவசத்தால் ஏமாற்றம் அடைய நேரிட்டால் மனம் நொந்து புலம்பிக் கொண்டு இருக்காதீர்கள்.

அடுத்து தேவையற்ற மனக்குழப்பத்திற்கு இடம் தராதீர்கள். 'தேங்காய் இப்படி மூன்றாக உடைந்து விட்டதே' 'சாமி கும்பிடும் நேரம் விளக்கு அணைந்து விட்டதே' ஏதோ அசம்பாவிதம் நடக்கப் போகிறது என்று நீங்களும் குழம்பி, வீட்டிலுள்ளவர்களிடம் புலம்பி, அனாவசிய பயத்தையும், குழப்பத்தையும் ஏற்படுத்தாதீர்கள். 'உடைக்கத் தெரியாமல் உடைத்தால் தேங்காய் நாறு மாறாகத்தான் உடையும்'. காற்று வீசினால் விளக்கு அணைவது இயற்கை என மனப் பக்குவத்தோடு நிகழ்ச்சிகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலும் அதோடு விட்டுவிட வேண்டுமே தவிர இது பற்றி திரும்பத் திரும்ப வீட்டில் பேசிக் கொண்டிருக்க வேண்டியதில்லை.

மொத்தத்தில் பண்டிகை நாளை அடுத்து வரும் நாட்களில் கூட நினைத்துப் பார்த்துச் சந்தோஷப்படும்படி அமைக்க வேண்டியது நிச்சயம் உங்கள் கையில்தான் இருக்கிறது.

— கீதா தெய்வசிகாமணி

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

✍ இக் கால இளசுகளிடம் நாடு, மொழி, இனம், குடும்பம், பெற்றோர் - இவை பற்றிய பெருமிதங்கள் அறவே இல்லை என்ற ஆசிரியரின் கருத்து முற்றிலும் உண்மை. பணக்காரப் பெண்ணைப் போலப் பகட்டு வாழ்க்கை வாழ நினைத்துத் தடம் மாறிய இளம் பெண் ஒருத்தி சிறையில் கம்பி எண்ணுவது யாவரும் அறிந்த பத்திரிகைச் செய்தி.
மதுரை - 7, பசுமலை திருவரசன்.



✍ காதல் திருமணம் என்ற பெயரில் பெற்றோரை அவமானப்படுத்தும் பெண்களைப் பற்றிய தங்கள் தலையங்கத்தை மகளிர் கல்லூரிகளில் படிக்கும் பெண்களிடம் படிக்கும்படி செய்தால், நிச்சய மாக எதிர்காலத்திலாவது இதுபோன்ற செயல்கள் நடக்காமலிருக்கும்.
மதுரை - 10, எஸ். ஸ்வேதா.



✍ சுவையான விருந் தோடு சூப்பரான ஐஸ்க்ரீம் கொடுத்த மாதிரி சிரிக்கவும், சிந்திக்கவும் வைத்த அமர்க்களமான இணைப்புப் புத்தகத்தை அளித்து குதூகலப்படுத்தி விட்டீர்கள்.
அயன்புரம், த. சத்தியநாராயணன்.

✍ இரட்டைச் சிறப்பிதழ் இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சியைத் தந்தது. ஒண்ணு வாங்கினா ஒண்ணு ஃப்ரீங்கறதுல மங்கையர் உலகம் அடையும் மகிழ்ச்சியே தனிதான்!
திசையன்விளை, ஆர்.ஜி. கல்யாணி.

✍ 'எங்க ஊர் அழகி' சாந்தி துரைசாமி உண்மையிலேயே பாராட்டுக்குரியவர்தான். பணம், பதவி என்று எவ்வளவுதான் இருந்தாலும், இவ்வளவு இரக்க சுபாவமும், உதவும் மனப்பான்மையும் எத்தனை பேருக்கு இருக்கிறது? ஏதோ இந்த மட்டுமாவது நாட்டில் மழை பெய்கிறது என்றால் இம் மாதிரி சில நல்ல உள்ளங்களால்தான்.
சென்னை - 4, டி.எம். சுந்தரராமன்.

✍ மாலதி மொழி தெரியாமல் வேறு மாநிலத்தில் பட்ட அவஸ்தையை நகைச்சுவையாக "குல்கர்னி எத்தனை குல்கர்னி" என்ற கதையில் சுவைபடச் சொல்லியிருக்கிறார். குலுங்கக் குலுங்கச் சிரித்தேன்.
டெல்லி - 96, வெ. சியாமளா ரமணி.

✍ உலகின் இரண்டாவது பெரிய தொழில்துறை காஃபி என்ற செய்தி எனக்கு வியப்பை ஊட்டியது. அப்படிப்பட்ட ஒரு பானத்தை நான் குடித்து வருகின்றேன் என்று பெருமைப்பட முடியவில்லை. ஒரு நாளைக்குச் சுமார் ஐந்து, ஆறு கோப்பை காஃபி அருந்தி வந்த நான், இனி காலையில் ஒரு காஃபியும், மாலையில் தேநீருமாக, வழக்கப்படுத்திக் கொண்டு விட்டேன்.
பழனிக்கவுண்டன் புதூர் (கோவை), பி.வி. அனந்தமணி.

ஒண்ணு வாங்கினா ஒண்ணு ஃப்ரீ!

✍ நகைச்சுவை அரசர் தென்கச்சியார் கோத்து அளித்த சிரிப்புத் தோரணங்கள் சிந்திக்கவும் வைத்தன. குறிப்பாக, கூந்தல் பராமரிப்பிற்கு அளித்த 'டிப்ஸ்' அட்சரலட்சம் பெறும்.
சென்னை - 82, தங்கம்.

✍ 'ஸ்ரீ' என்றால் அன்னை மஹாலக்ஷ்மி என்பதைப் புரியவைத்தது கட்டுரை. லக்ஷ்மிதேவி வீட்டில் வாசம் செய்திட நாம் என்ன செய்ய வேண்டும், என்ன செய்யக் கூடாது என்பதை மிகவும் தெளிவாக உணர்த்தியது 'ஸ்ரீ' பற்றிய ஆரம்பத் தொடர்.
சென்னை - 86, இந்திரா பிரகாஷ்.

அட்டை வண்ணப்படம் :
சங்கர் சத்தியமூர்த்தி

பெற்றோர்

சிரித்துப் பேசக் கூடாதா?



சமீபத்தில் நிறையப் பள்ளி மாணவர்களைச் சந்தித்துப் பேசும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது. அவர்களிடம் யதார்த்தமாக ஒரு கேள்வி கேட்டேன் : ''உங்க வீட்டில் அம்மாவும் அப்பாவும் ஒருவரை ஒருவர் கேலி செய்து கொண்டு சிரித்துப் பேசிப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?''

அவர்கள் ஏதோ அதிசயமான ஒரு விஷயத்தைக் கேட்டது போல் என்னைப் பார்த்தார்கள்.

"என்ன நீங்க இதைப் போய்ப் பையன்களிடம் கேட்டுட்டிருக்கீங்க?'' என்று சக நண்பர் கோபித்தது இன்னும் அதிசயமாக இருந்தது. 'வீடுகளில் இங்கிதம் கருதி எந்தப் பெற்றோருமே பிள்ளைகள் முன்னிலையில் ஜாலியாகச் சிரித்துப் பேசிக் கொள்வது கிடையாது'' என்று விளக்கம் வேறு அளித்தார்.





அதே பையன்களிடம், "உங்க வீட்டில் அம்மாவும் அப்பாவும் எப்போதாவது சண்டை போட்டுக் கொண்டு பார்த்திருக்கிறீர்களா?'' என்று அடுத்த கேள்வியைக் கேட்டேன்.

அது கிட்டத்தட்ட தினசரி நிகழ்வுதானே என்பது போன்ற பதில் கிடைத்தது.

பிள்ளைகள் முன்னிலையில் பெரியவர்கள் சண்டையிட்டுக் கொள்வது இங்கிதமான விஷயமாக அங்கீகரிக்கப்படும் சமூகத்தில் அவர்கள் ஜாலியாக சிரித்துக் கேலி செய்து பேசிக் கொள்வது மட்டும் இங்கிதம் கெட்ட விஷயமாகக் கருதப்படுவது எந்த வகையான நாகரீகம் என்று தெரியவில்லை.

ஒருமுறை எங்கள் அலுவலகத்தின் மேலதிகாரி, இருக்கையில் வந்து அமர்ந்த சிறிது நேரத்தில் அவசரமாகத் தொலைபேசியை எடுத்து தன் வீட்டுக்குத் தொடர்பு கொண்டு தன் மனைவிக்குப் பிறந்த நாள் வாழ்த்துத் தெரிவித்தார். எதிரில் நாங்கள் இருப்பதைக் கூடப் பொருட்படுத்தாமல்,

"ரொம்ப சாரிம்மா! இன்னிக்குக் காலையில் இருந்தே உன் முகத்தில் ஏதோ ஒரு வித எதிர்பார்ப்பு இருந்ததை நான் கவ

ளிக்காமல் இல்லை. அது எதனால் இருக்கும் என்று கூடச் சிந்திக்க முடியாதபடி இன்றைய அலுவல் மீட்டிங் குறித்த எண்ணம் மேலோங்கி இருந்து விட்டது. என் தவறுதான். சாரி. இங்கே ஃபைலில் கையெழுத்துப் போடும் போது தேதி போட்டேனா அப்போதுதான் உன் பிறந்த நாள் ஞாபகம் வந்தது" என்று மன்னிப்புக் கேட்கும் தொனியில் அன்பைக் குழைத்துப் பேசினார்.

அவரைக் குறித்து மற்றவர்கள் "பெண்டாட்டி தாசன்" என்று பட்டப் பெயர் வைத்துக் கேலி பேசிக் கொண்டார்கள். அன்று கேன்டீனில், தங்கள் மனைவியின் பிறந்த நாளைத் தெரியாது என்று கூறித் தங்கள், "ஆண்மை"யைப் பறை சாற்றிக் கொண்டார்கள் பலர்.



இவற்றை விட மோசம், வீட்டில் இருந்து ஏதோ அவசர விஷயமாகத் தொலைபேசி அழைப்பு வந்தால் மனைவியிடம் மிகவும் முரட்டுத்தனமாக, "இது ஆஃபீஸ்னு நினைச்சியா அல்லது உங்கப்பன் வீடுன்னு நினைச்சியா? இந்தக் கதையெல்லாம் வீட்டுக்கு வந்தப்புறம் சொல்லக் கூடாதா? வைடி ஃபோனை" என்று (மிகையில்லை; நான் கேட்டிருக்கிறேன்) உரத்த குரலில் குறைந்தது பத்துப் பேருக்குக் கேட்கும் வண்ணம் சொல்லி தொலைபேசியை வைத்து விட்டு வெற்றிப் புன்னகை புரியும் ஆண்களும் உண்டு.



நம்முடைய முகங்களில் இருந்து சிரிப்பு மறைந்து போவதற்குக் காரணம் அகம் இறுகிப் போனதுதான். அது ஏன் இறுகிப் போனது? நம் வாழ்வின் ஆரம்பத்திலேயே நம்முடைய மனங்களில் இருந்து சிரிப்பையும், கொண்டாட்டத்தையும் அந்நியப்படுத்தப் படுத்தும் முயற்சிகள் நம்மை நெருங்கியவர்



பெ. நாயகி

களாலேயே எடுக்கப்படுகின்றன. 'திருமணம் ஆன பெண்ணும்; திருமணம் ஆகாத ஆணும் சிரித்தபடி இருப்பார்கள்' என்று ஒரு பொன் மொழியே இருக்கிறது. திருமணம் ஆகாத பெண் சிரிப்பினை மறந்திருப்பாள் என்றால் நியாயம் இருக்கிறது. திருமணம் ஏன் ஆணிடமிருந்து சிரிப்பை விரட்ட வேண்டும்? அது திருமணத்தின் தவறு அல்ல; செய்விப்பவர்களின் தவறு.

திருமண வீடுகளில் முகம் நிறைய மகிழ்ச்சியும் வாய் நிறைந்த சிரிப்புமாகத் தன் மனையாளாகப் போகும் பெண்ணைப் பார்த்து ரசித்துக் கொண்டிருக்கும் பையனிடம் அவன் தாய் குனிந்து, "ஒரேயடியா வழியாதே ஏதோ காணாததைக் கண்டவன் மாதிரி" என்று சொல்லும் காட்சிகள் சகஜம்!

அங்கே உறைந்து போகும் அவனுடைய சிரிப்பு மீண்டும் இயல்பாய் எழுவது என்பது அவ்வளவு சுலபமான விஷயமா? திருமணங்களுக்குப் பிந்தைய ஆரம்பக் கால வாழ்க்கையில்தான் எத்தனை உரசல்கள்? சர்க்கஸ்காரன் போல 'பேலன்ஸ்' செய்யவே அவனுக்குச் சரியாகப் போகிறது. இதிலே ஏது சிரிப்பு? "போகப் போக சரியாகிவிடும்" என்கிற அலட்சியம், "முதல் கோணல் முற்றும் கோணல்" என்கிற எச்சரிக்கையை உதாசீனப்படுத்தி விடுகிறது. "நாங்களெல்லாம் வாழலையா? என்று சமாதானம் சொல்லும் பலரும் உதாரணத் தம்பதிகளாக வாழ்ந்து காட்டியிருப்பதில்லை என்பது தான் உண்மை!

காதல் திருமணங்கள் என்னதான் பெற்றோரையும் உற்றாரையும் எதிர்த்துக் கொண்டு நிகழ்ந்தாலும் பெரும்பாலான தம்பதிகளுக்கிடையே குற்ற உணர்வற்ற ஆரம்ப நாட்கள் சாத்தியமில்லாமலே இருக்கிறது. பெரியவர்கள் நடத்தும் திருமணங்களிலோ மனம் ஒருமித்த ஆரம்ப நாட்களுக்கு அவர்களே வழியமைத்துக் கொடுப்பதில்லை.

நண்பர் ஒருவர் இல்லத்துக்குச் சென்றிருந்த போது அவர் யாருடனோ தொலைபேசியில் உரையாடிக் கொண்டிருந்தார்.

"பையனும் பொண்ணும் பேசிக்கிறாங்களா?"

மறுமுனையில் இருந்து என்ன பதில் வந்தது என்று தெரியவில்லை.

"பரவாயில்லையே! இந்தக் காலத்தில் இப்படிப் பிள்ளைகளா? கேட்கவே சந்தோஷமா இருக்கு" என்றார் நண்பர் வாயெல்லாம் பல்லாக.

என்னிடம் பேசும் போது சொன்னார் : "நமக்கு நல்லாத் தெரிஞ்ச பையன். வீட்டுக்கு அடங்கின பொறுப்பான பிள்ளை. நிச்சயதார்த்தம் ஆகியிருக்கு. இன்னும் ரெண்டு மாதம் கழிச்சுத்தான் கல்யாணம். இவனும் படிச்ச பையன். பொண்ணும் படிச்சிருக்கு. வேலைக்குப் போகுது. ஆனாலும் பாருங்க. ஒருத்தருக்கொருத்தர் ஃபோன்ல கூடப் பேசிக்கிறது இல்லையாம்."

"அவர்கள் தங்களுக்குள் பேசிக் கொள்வதில்லை என்பதில் உங்களுக்கு என்ன சந்தோஷம்?" என்று கேட்டேன்.

"இந்தக் காலத்தில் இப்படியும் பிள்ளைகளான்னு..." என்று இழுத்தார். அதற்கு மேல் பேசவில்லை. என்னுடைய நேர்க் கேள்விக்கு அவரால் பதில் சொல்ல முடியவில்லை. காரணம் அவருக்கும் தெரியாது. அவருக்குத் தெரிந்ததெல்லாம் திருமணத்துக்கு முன் ஆணும் பெண்ணும் பேசிக் கொள்ளாமல் இருந்தால் கட்டுப்பாடான நல்ல பிள்ளைகள் என்பது மட்டும்தான.

திருமணத்துக்கு முந்தைய நாட்களை விடுங்கள்; திருமணம் முடிந்த கையோடே தன் மனைவியிடம் சிரித்துப் பேசும் ஆணிடம், "ரொம்பவும் வழியாதே; அப்

சிறிய ஐஸ்கிரீம் கப்புகளில் மணல் நிரப்பி, அதன் நடுவில் சிறிய காகிதப் பூங்கொத்தை அதன் குச்சியுடன் சொருகி வையுங்கள். கோலுவைப் பார்ப்பவர்களின் கண்களைக் கவரும்.

- கே. ராஜலக்ஷ்மி.



வெங்காயத் துவையல் செய்வதற்கு வெங்காயத்தை வதக்கித்தான் செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. இதோ ஒரு புதிய வெங்காயத் துவையல். ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயம், ஒரு ஸ்பூன் கடுகு, அரை ஸ்பூன் மல்லி விதை, சிறிது புளி, 6 மிளகாய் வற்றல், 2 பச்சை மிளகாய் இவற்றைச் சிறிது எண்ணெயில் சிவக்கும்வரை வறுத்து, 4 பெரிய வெங்காயத்தை அரிந்து பச்சையாகவே வறுத்த சாமான்களுடன் மிக்ஸியில் அரைத்தால் சுவையோ சுவையான வெங்காயத் துவையல் ரெடி. தேவையான உப்பு சேர்க்க மறந்து விடாதீர்கள்!



\- நடராஜன்

புறம் உனக்கு மரியாதையே இல்லாமல் போய் விடும்" என்று அறிவுரை சொல்லாத பெரியவர்கள் அரிது.

"ஆரம்பத்திலேயே லகானை இழுத்துப் பிடிக்கத் தவறினா அப்புறம் வாழ்நாள் முழுக்க நீ பொண்டுகசட்டிதான்" என்று உருவேற்றப்பட்ட ஆணும், "எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரமா உன் ஆளை உன் வழிக்குக் கொண்டு வரப் பாரு" என்று சாகசக் கலைப் பாடங்களோடு புகுந்த வீட்டுக்கு அனுப்பப்படும் பெண்ணும் எப்படி நிஜமான உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து வாழ்க்கையைத் தொடங்க இயலும்? (திருமணம் ஆன பெண் சிரித்தபடி இருப்பாள் என்கிற பொன்மொழியின்படி பார்த்தால் அது நிஜமான சிரிப்பு அல்ல; இவ்வாறு உருவேற்றப்பட்ட சாகசச் சிரிப்பு தான் என்பது புரிய வரும்). இவர்கள் தங்களுடைய முகத் திரைகளைக் கிழித்துக் கொண்டு வெளிப்பட ஆகும் கால தாமதத்தில் பிறக்கும் வாரிசுகள் நிச்சயமாகக் குழப்பமான மனநிலைகளோடு தானே இருப்பார்கள்?

"எமக்குத் தொழில் இங்கே அன்பு செய்தல் கண்டீர்" என்றான் பாரதி. வாழ்வின் தொடக்கமே இப்படி வேடதாரியாக அமையும் இணைகளால் தம் வாரிசுகளுக்கு அன்பு செய்ய எப்படிக் கற்றுத் தர இயலும்?

பிள்ளைகள் கொஞ்சம் விவரம் தெரியும் வயதுக்கு வரும் முன் பெற்றோர்கள் ஒருவரை ஒருவர் முழுதும் புரிந்து கொண்ட பக்குவத்துக்கு வந்து விடுகிறார்கள். ஆனால் அதன் பிறகாவது நிஜமான சந்தோஷப் பகிர்தலை வைத்துக் கொள்ளலாமே என்றால் அதனை ரகசியமாகத்தான் வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமாம்; பிள்ளைகள் முன்னிலையில் சிரித்துப் பேசிக் கொள்ளக் கூடாது என்கிற அபத்தப் பாடத்தினை சமூகம் கற்பித்து வைத்திருக்கிறதே இங்கிதம் என்ற பெயரில்! இவர்கள் சிரிப்பதில்லை என்பதாலேயே கொஞ்ச நாட்களுக்குப் பிறகு இவர்களால் வாரிசுகளின் சிரிப்பையும் சந்தோஷங்களையும் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாமல் போவதுடன் அவற்றால் எரிச்சல் அடையும் நிலையும் வந்து விடுகிறது.

பிள்ளைகள் பெற்றோரிடம் காண முடியாத சிரிப்பையும் கும்மாளத்தையும் பள்ளி கல்லூரிகளில் காண்பதால்தான் அவர்களுடைய ஒட்டுதல் விலகிப் போகிறது. வீட்டில் இல்லாத சந்தோஷத்தினை வெளியில் தேட ஆரம்பித்து பாதை மாறிச் சென்று விடும் பரிதாபங்களும் நேர்ந்து விடுகின்றன.

பெற்றோர்களே! நீங்கள் சிரித்தபடி இருந்தால்தான் உங்கள் வாரிசுகளின் சிரிப்பு உங்களுக்குள் எரிச்சலை ஏற்படுத்தாமல் இருக்கும். அவர்களின் சந்தோஷங்கள் உங்களை உறுத்தாமல் இருக்கும். இல்லங்களை மகிழ்ச்சியாலும் சிரிப்பாலும் நிரப்புங்கள்; சந்தோஷங்களை உள்ளடக்காமல் வெளிப்படுத்துங்கள், கேலி கிண்டல்கள், சிறு சீண்டல்களால் வாழ்க்கையை இனிமையாக்குங்கள்.

கணினி கலாச்சாரம்



நீங்க ஒரு உறவினர் வீட்டுக்கோ, நண்பர் வீட்டுக்கோ விருந்தாளியாப் போகும் பொழுது இங்கே இருக்கிற ஏதாவது ஒரு காரியத்தைச் செய்வீங்களா?

1. அவர்களோட கடிதங்கள் இருக்கும் இடத்தைக் குடைவது.
2. அவர்களோட வேலை சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்கள் இருக்கும் பெட்டியைத் திறந்து பார்ப்பது.
3. அவர்களின் கணக்கு வழக்கு, வருமானம் போன்ற விஷயங்களில் மூக்கை நுழைப்பது,
4. அவர்கள் தங்கள் ஆபீஸ் வேலையைச் செய்ய விடாமல் இடைஞ்சலாக இருப்பது,
5. அவர்களின் தொலைபேசியை வெகு நேரம் ஆக்ரமிப்பது.

"என்னங்க! இதெல்லாம் அநாகரிகம்னு எங்களுக்குத் தெரியாதா? நிச்சயம் செய்ய மாட்டேன்" அப்படின்னுதானே சொல்றீங்க?

ஆனால் இதையெல்லாம் நீங்க அறியாமலேயே செய்ய வாய்ப்பு இருக்குங்க. எப்படித் தெரியுமா? அவர்கள் வீட்டிலிருக்கிற கம்ப்யூட்டரை நீங்க உபயோகப்படுத்தினா இதெல்லாம் நடக்க வாய்ப்பு இருக்கு!

பொதுவா நம் பொருட்களை தங்கள் பொருட்கள் போல் சுவாதீனமாக உபயோகப்படுத்தும் விருந்தாளிகளைக் கண்டால் மனசுக்குள்ள அலறாமல் இருக்க முடியுமா?

இப்பொழுதுள்ள காலகட்டத்திலே டீ.வி, வி.சி.டி. ப்ளேயர் இருக்கிற மாதிரி பெரும்பாலான வீடுகள்லே கண்டிப்பா கம்ப்யூட்டர் இருக்கு. அதுவும் சாஃப்ட் வேர் துறையிலே வேலை செய்யறவங்க ளோட முக்கியமான வேலை சம்பந்தப் பட்ட எல்லா விஷயங்களும் அதிலே தாங்க இருக்கு.

உதாரணமா என் தோழி ரேகா வீட்டி லிருந்தபடியே சாஃப்ட்வேர் கன்ஸல்டண் டாக வேலை செய்கிறாள். கணவன், மனைவி இருவருக்கும் தனி கம்ப்யூட்டர். ஒருவரின் மிஷினை மற்றொருவர் தொட மாட்டார்கள். அந்த அளவு அதில் விஷ யம் இருந்தது. ரேகாவின் உறவினரும், அவரின் மனைவியும் வந்தார்கள். ரேகா வெளியே சென்றிருந்த சமயம் இருவரும் கம்ப்யூட்டரில் அமர்ந்து அவர்கள் எடுத்துள்ள டிஜிடல் போட்டோக்களைப் பார்ப்பதற்காக ஏதோ ஒரு இலவச சாஃப்ட்வேரை இணையத்திலிருந்து டௌன்லோட் செய்து, கம்ப்யூட்டர் க்ராஷாகும்படி செய்து விட்டார்கள். அதாவது கம்ப்யூட்டரில் உள்ள ப்ரோக் ராம்கள் வேலை செய்யாமல் நின்று விடும். வீட்டிற்கு வந்த ரேகாவிற்கு இதயம் நின்று விடும் போல் இருந்தது. ஏனென்றால் அடுத்த நாள் அவள் தர வேண்டிய முக்கியமான ரிப்போர்ட் அதில் பாதி முடிக்கப்பட்ட நிலையில் இருந்தது. நடு இரவு வரை அவள் போராடி கம்ப்யூட்டரை சரிசெய்தது தனிக் கதை!

உங்களுக்கே தெரியும்! இப்போதெல் லாம் எல்லா விஷயங்களும் ஈ-மெயில்லே தான் வருகிறது. நண்பர்களிடமிருந்தா லும் சரி, அலுவலகத்திலே கூட வேலை செய்பவர்களானாலும் சரி, எல்லோரும் ஈ-மெயில்தான் அனுப்பறாங்க. மற்றவர் கம்ப்யூட்டரை உபயோகப்படுத்தறது னாலே நீங்க அவர்களோட பர்ஸனல் விஷயங்களை சுலபமா தெரிஞ்சுக்கிற வாய்ப்பு இருக்கு.

இன்னொரு நண்பர் வீட்டுக் கதை யைக் கேளுங்க. நண்பர் கோபாலோட வீடு கொஞ்சம் சின்னது. அதனால் கம்ப் யூட்டரை தனது படுக்கை அறையில் ஒரு ஓரத்திலே வைச்சுருந்தார் கோபால். அவரின் அண்ணன் மகன் ஊரிலிருந்து வந்தார். காலேஜில் படிக்கும் இளைஞர். கேட்கணுமா? 24 மணி நேரமும் "சாட்" அல்லது கம்ப்யூட்டர் கேம்ஸ் விளையாடு வது என்று பொழுதைக் கழித்து வந்தார். "என்னடா ஒருவரின் பெட்ரூமில் மணிக் கணக்காக அமர்ந்திருக்கிறோமே!" என்ற உணர்வு துளியும் இல்லை. 'நீங்க தூங் குங்க பெரியப்பா. எனக்குத் தூக்கமே வரலே" என்று பெரியப்பா, பெரியம்மா வுக்குப் பர்மிஷன் வேறு!

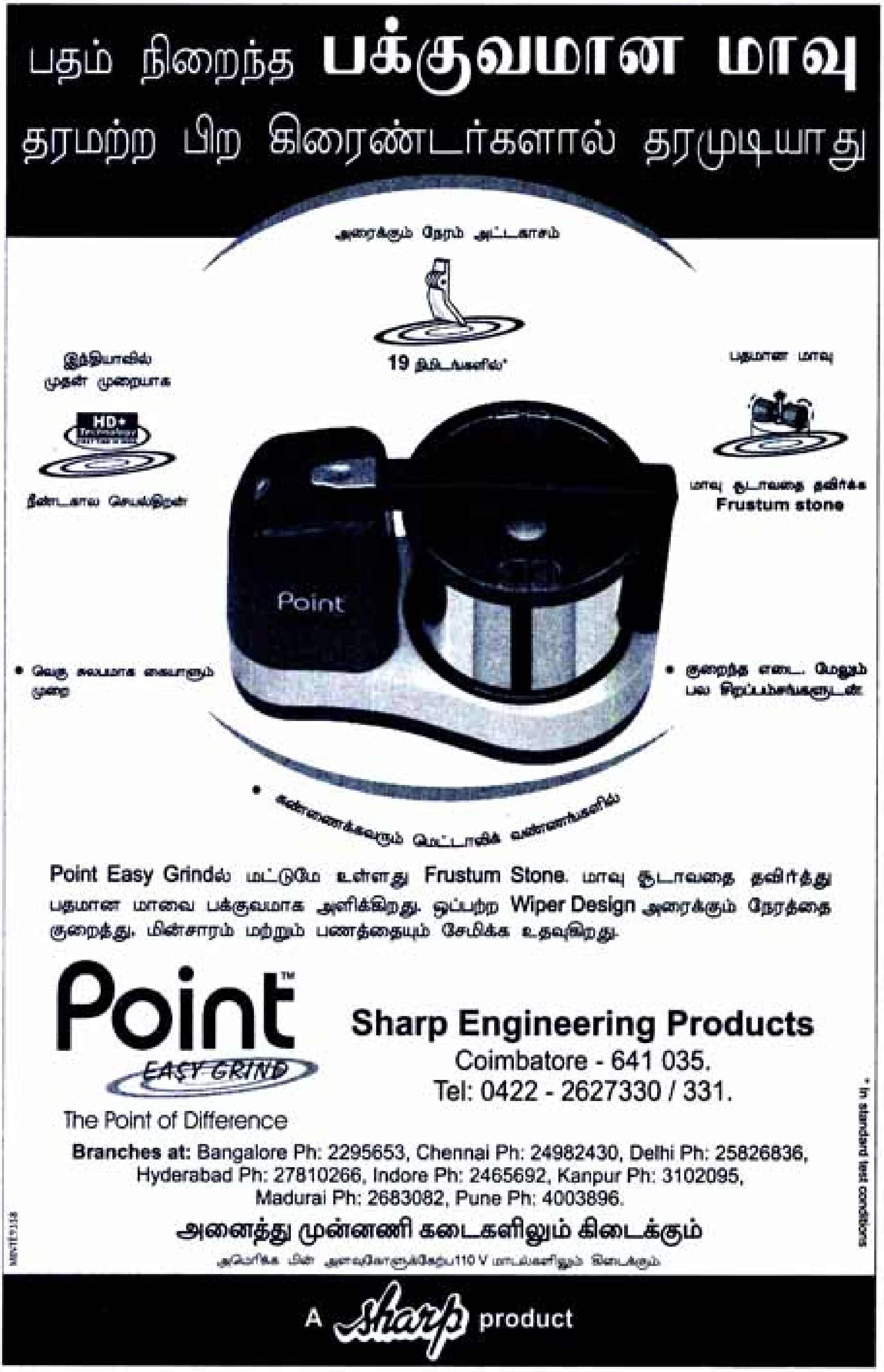
"சரி... அப்போ என்னதான் செய்ய ணும்? நண்பரை/உறவினரைப் பார்க்க வேற ஊருக்கோ, நாட்டுக்கோ போனால், போன இடத்துலே ஈ-மெயில் கூட செக் பண்ணக் கூடாதா?" அப்படின்னு நீங்க கேட்கறது புரியறது. உங்க கேள்வி நியாய மானதுதாங்க. நண்பர்/உறவினர் வீடு களுக்கு விருந்தாளியா போகும் பொழுது கடைப்பிடிக்கிற சில பழக்க வழக்கங் களைச் சொல்றேன். முடிஞ்சா கடைப் பிடிச்சுப் பாருங்க.

ீ கூடிய மட்டும் மற்றவர்களின் கம்ப் யூட்டரை உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்க

சோம்பு வாங்கியவுடன் சுத்தப்படுத்தி எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ், மஞ்சள், உப்பு போட்டு பிசிறி ஒரு இரவு வைத்து மறுநாள் வெயிலில் காயவைத்து பின்பு வறுத்து வைத்துக் கொண்டால் சாப்பிட ருசியாக இருக்கும். சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு பாக்குக்குப் பதி லாக உபயோகிக்கலாம். ஜீரணத்திற்கும் நல்லது.

- ஸ்ரீமதி




பதம் நிறைந்த பக்குவமான மாவு
தரமற்ற பிற கிரைண்டர்களால் தரமுடியாது
அரைக்கும் நேரம் அட்டகாசம்
19 நிமிடங்களில்*
இந்தியாவில் முதன் முறையாக
HD+
நீண்டகால செயல்திறன்
பதமான மாவு
மாவு சூடாவதை தவிர்க்க Frustum stone
Point
வெகு சுலபமாக கையாளும் முறை
குறைந்த எடை, மேலும் பல சிறப்பம்சங்களுடன்
கண்ணைக்கவரும் மெட்டாலிக் வண்ணங்களில்
Point Easy Grindல் மட்டுமே உள்ளது Frustum Stone. மாவு சூடாவதை தவிர்த்து பதமான மாவை பக்குவமாக அளிக்கிறது. ஒப்பற்ற Wiper Design அரைக்கும் நேரத்தை குறைத்து, மின்சாரம் மற்றும் பணத்தையும் சேமிக்க உதவுகிறது.
Point™
EASY GRIND
The Point of Difference
Sharp Engineering Products
Coimbatore - 641 035.
Tel: 0422 - 2627330 / 331.
* In standard test conditions
Branches at: Bangalore Ph: 2295653, Chennai Ph: 24982430, Delhi Ph: 25826836, Hyderabad Ph: 27810266, Indore Ph: 2465692, Kanpur Ph: 3102095, Madurai Ph: 2683082, Pune Ph: 4003896.
அனைத்து முன்னணி கடைகளிலும் கிடைக்கும்
அமெரிக்க மின் அளவீடுகளுக்கேற்ப 110 V மாடல்களிலும் கிடைக்கும்.
A Sharp product

ஸ்ரீவத்ஸாவின் மேலும் ஒரு அற்புதப்படைப்பு

தரமான வீடுகள்

நியாயமான விலையில்



தென் இந்தியாவில் தொழில் துறைக்கு பெருமை வாய்ந்ததும் கல்வி, கலாச்சாரம், தொழில் நுட்பம் ஆகியவற்றில் உயர்ந்து விளங்குவதும் கோயம்பத்தூர். இம் மாநகரில் தம் ன்று படைப்புகளான ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ், ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்கொயர், மற்றும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில்வியூவினால் நவீன வாழ்க்கையையும், உலகத்தரத்திற்கு இணையான வியாபார முறைகளையும் அறிமுகப்படுத்திய ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிமிடெட் நிறுவனத்தின் புதிய அற்புதப்படைப்பு தான் **ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ நளராஜ் ரெசிடென்சி.**

18
மாதங்களுக்குள் உங்கள் வீடு தயார்

சிறந்த கட்டிடக் கலைஞர்களால் வடிவமைக்கப்பட்டு, உயர்தர கட்டுமான பொருட்களையும், சாதனங்களையும் பயன்படுத்தி அமைக்கப்படும் குடியிருப்பு **ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ நளராஜ்.** 21849 சதுர அடி நிலப்பரப்பில் கட்டப்படும் 32 பிளாட்டுகளை கொண்ட விசாலமானதும், வசதிகள் நிறைந்ததும், பாதுகாப்பானதும் **ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ நளராஜ்.**

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

ணும். பக்கத்தில் ஏதாவது சைபர் கபே இருந்தால் அங்கே போவது நல்லது.

☞ அப்படிக் கண்டிப்பாக ஏதாவது வேலை இருந்தால், முதலில் அவர்களின் அனுமதி கேளுங்க. என்ன வேலை இருக்கு, எவ்வளவு நேரம் கம்ப்யூட்டர் வேண்டும் அப்படிங்கற விஷயத்தை தெளிவாச் சொல்லி எப்பொழுது உபயோகிக்கலாம்ங்கறதையும் கேட்டுத் தெரிஞ்சுக்கிறது நல்லது. உதாரணமாக "ஹாட் மெயில் செக் பண்ணணும் இல்லே ஒரு கடிதம் டைப் செய்யணும். ஒரு அரை மணி நேரம் நான் கம்ப்யூட்டரை உபயோகப்படுத்தலாமா?"

☞ நாசூக்காக அவர்கள் ப்ராட் பேண்ட் உபயோகிக்கிறார்களா (அதாவது 24 மணி நேரம் இணையக் கனெக்ஷன் இருக்கலாம். ஒரே கட்டணம்தான்) அல்லது மணிக்கு இவ்வளவு என்று கனெக்ஷனுக்குப் பணம் கட்டுகிறார்களா என்று தெரிஞ்சுக்கங்க. இன்னொரு முக்கியமான விஷயம். சில வீடுகள்லே இணையக் கனெக்ஷனுக்காக தனி தொலைபேசி லைன் கிடையாதுங்க. நீங்க இணையத்துக்குக் கனெக்ட் பண்ணினா, அவர்களுக்கு யாரும் ஃபோன் செய்ய முடியாது (எங்கேஜ்ட் சத்தம்தான் வரும்), அவர்களாலும் யாருக்கும் ஃபோன் செய்ய முடியாது. அவங்க போன் பில்லும் எகிறும். அதனாலே இதை முதல்லே கண்டிப்பாக் கேட்டுத் தெரிஞ்சுக்கங்க.

☞ நம் உறவினர்/நண்பர் அனுமதி இல்லாமல் கண்டிப்பாக ஒரு ப்ரொக்ராமை டௌன்லோட் செய்யறதோ அல்லது அழிக்கறதோ கூடவே கூடாதுங்க. அப்படிச் செய்ய வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டால் அவர்களையும் பக்கத்திலே வைத்துக் கொண்டுதான் செய்யணும். அவர்கள் இல்லாதபொழுது ஏதாவது தவறு ஏற்பட்டால் உடனே அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தணும்.

☞ கூடிய மட்டும் நீங்க என்ன வேலை செய்யப் போறேன்னு சொன்னீங்களோ அது மட்டும் செஞ்சுட்டு எழுந்து வந்துடுங்க. அவர்களின் எந்த சாப்ட்வேரையும் அனாவசியமாக திறக்காதீங்க.

☞ ஒருசிலர் தங்கள் வேலை முடிந்த உடன் எல்லாவற்றையும் மூடி மின் இணைப்பையும் துண்டித்து விட்டு வந்துடுவாங்க. அதையும் கேட்காமல் செய்யாதீங்க. ஏனென்றால் சிலர் வீட்டில் சில ப்ரோக்ராம்கள் ஓடிக் கொண்டே இருக்கும். அவர்கள் மிஷினை அடிக்கடி ஷட் டௌன் செய்ய மாட்டார்கள்.

☞ குழந்தைகளை கூடிய மட்டும் உபயோகப்படுத்த அனுமதிக்காதீங்க. அப்படி அவங்க ஏதாவது கேம்ஸ் விளையாடினா நீங்க கண்டிப்பா பக்கத்திலேயே இருங்க.

☞ உங்க உறவினர்/நண்பர் கம்ப்யூட்டரிலிருந்து நீங்களும் பர்சனல் கடிதங்களோ அல்லது அவர்களைப் பற்றி ஏதாவது அபிப்பிராயங்களோ அனுப்புவதைத் தவிர்க்கப் பாருங்க. நீங்க உங்க மெயில் சாஃப்ட்வேரை சரியாக மூடாமல் போய்ட்டீங்கன்னா, அவர்கள் உங்கள் கடிதத்தைப் பார்க்க வாய்ப்பு இருக்கு. அடுத்த நாலு நாளைக்கு சாம்பார்லே உப்பு இல்லைன்னா ஆச்சர்யப்படாதீங்க.

"அட சே! இவ்வளவு விதிமுறைகளா?" அப்படின்னு நீங்க அலுத்துக்கிறது புரியறதுங்க. என்ன செய்யறது? நாம வாழறது கம்ப்யூட்டர் யுகமில்லையா? மற்றவரின் கம்ப்யூட்டரை நீங்க அவர்களோட சாபத்திற்கு உள்ளாகாமல் உபயோகப் படுத்த வாழ்த்துக்கள்!

— ரம்யா நாகேஸ்வரன்



நவராத்திரி ஸ்பெஷல்

சுண்டல் புரோட்டீன் சத்து நிறைந்தது. ஆனால் குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. அதனால் சுண்டல் நைவேத்தியம் ஆனவுடன், சிறிது எடுத்து, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி (தேவையானால்) சீரகம் சேர்த்து அரைத்து இலேசாக மசாலாப் பவுடர் கலந்து 'சாட்'டாகத் தரவும். விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- ஜி. ஜெயஸ்ரீ





சமீபத்தில் சென்னையில் ஒரு நவராத்திரி மஹோத்சவம் கொண்டாடப்பட்டது. நவராத்திரிக்கு முன்பே நவராத்திரியா? ஆமாம். பிரபல பரதநாட்டியக் கலைஞரான டாக்டர் பத்மா சுப்ரமணியம் நடத்தும் நடனப் பள்ளியின் ந்ருத்யோதயா பவழ விழாவும் அவர் நடனத் துறைக்கு வந்து 50 ஆண்டுகள் ஆனதால் பொன் விழா ஆண்டும் சேர்ந்து 'ந்ருத்ய நவராத்திரி' மஹோத்சவமாகக் கொண்டாடப்பட்டது.

நடனத்திற்கு ஒரு நவராத்திரி!

கேள்வி : உங்களுடைய நடனப் பள்ளியின் பவள விழாவை நவராத்திரி உற்சவமாகக் கொண்டாடியதன் தாத்பரியம் என்ன?

பத்மா : ஒன்பது நமது ஹிந்து சமயத்திற்கு முக்கியமான எண். கிரகங்களை எடுத்துக் கொண்டால் நவகிரகங்கள் உள்ளன. சக்தி வழிபாடு நவாவரண பூஜையாகச் செய்யப்படுகிறது. துர்கைக்கு முக்கியமான எண்ணும் ஒன்பதுதான்.

எங்களுடைய பவழ விழாவிற்கு உலகம் முழுவதிலுமிருந்தும் நூறு சிஷ்யர்கள் வந்தார்கள். அவர்கள் எல்லோரும் ஆட வேண்டும் என்றால் எங்களுக்குக் குறைந்தபட்சம் ஒன்பது நாட்கள் தேவை என்கிற கணக்கு வந்தது. அதனால் இதை நவராத்திரியாகக் கொண்டாடலாம் என்று முடிவு செய்தோம்.



கேள்வி : நீங்கள் நவராத்திரி பூஜை செய்வதுண்டா? உங்களது நடனங்களில் நவராத்திரியைக் கருவாக எடுத்துக் கொண்ட தயாரிப்புகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

பதில் : எங்கள் குடும்பத்தில் 6-7 தலைமுறைகளாக சக்தி உபாசனைக்கு முக்கியத்துவம் உண்டு. நவராத்திரி பண்டிகையை முக்கியமாகக் கொண்டாடுவோம். அம்மா தேவி உபாசகி. தந்தை பூஜையென்று ஈடுபடாவிட்டாலும், உலகம் முழுவதும் சுற்றிக் கொண்டிருந்தாலும் நம் வேர்களிலிருந்து

உலகமே கம்ப்யூட்டருக்கு மாறி வரும் இந் நாளில் நடனக் கலைக்கு என்ன மஹத்துவம் இருக்கிறது, நம் தற்காலத்திய தலைமுறையினருக்கு கலையுலகம் வழிகாட்டுமா போன்ற கேள்விகளுக்குப் பதில் கூறத் தகுதியுடையவர் நடனம்தான் வாழ்க்கை என்று வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் டாக்டர் பத்மா சுப்ரமணியம்தான்...





பிரிந்து தனியாகப் போகாதவர்.

இப்போது அடிக்கடி பேசப்படும் 'உலகப் பார்வை'யை அன்றே எங்களுக்குக் கொடுத்தவர் எங்கள் அப்பா. மரபு போய் விடாமல் இருக்க வேண்டும் என்று கட்டிக் காத்தவர் எங்கள் அம்மா. அதனால்தான் இந்த இரண்டையும் சேர்த்து கடைப்பிடிக்கிறவளாக உருவானேன் என்று நினைக்கிறேன்.

நவராத்திரி நம் கலாசாரத்துக்கும், சமயத்துக்கும் இன்றியமையாத ஓர் உற்சவம். வாழ்க்கைக்குத் தேவையான மூன்று முக்கியமான குணங்களை நாம் சக்தியாகப் பாவித்து வழிபட்டு வருகிறோம். நல்ல விஷயங்களுக்கு தைரியம் வேண்டும் என்பதற்காக துர்க்கை, செல்வச் செழிப்பிற்கு லக்ஷ்மி, இவை இரண்டையும் தவறான முறையில் பயன்படுத்தாமல் இருக்க விவேகம்— அதாவது சரஸ்வதி.

பகவத் கீதையில் ஒரு முக்கியமான தத்துவத்தை பகவான் கிருஷ்ணன் கூறியிருக்கிறார். 'எந்தத் தொழிலும் உயர்ந்ததோ தாழ்ந்ததோ கிடையாது. யார் யார் எந்தெந்தத் தொழிலை ஆத்மார்த்தமாகச் செய்கிறார்களோ, அந்தத் தொழிலை எனக்குச் செய்யப்படும் அர்ச்சனையாக எடுத்துக் கொள்கிறேன்' என்று.

இன்னும் உலகில் ஒரு விநோதமான சூழல் உள்ளது. மேற்கத்திய கலாசாரத்தின் பொருளாதார நோக்கம்,

உங்கள் குழந்தைகள் மாறுவேடப் போட்டியில் எடுத்த ஃபோட்டோக்களை, கொலுப் படி வைத்த அறையில் ஆங்காங்கே ஒட்டினால் அழகு கூடும்! - போரூர். ஆர். சீதா



கிழக்கிந்திய உலகின் ஆன்மிகக் கண்ணோட்டம் - இந்த இரண்டு ஆதாரத் தத்துவங்களுடைய முரண்பாடுகள்தான் எங்கும் நிலவும் குழப்பத்திற்குக் காரணம்.

மேற்கத்தியக் கண்ணோட்டத்தில் நாம் செய்யும் தொழில் ஒரு வியாபாரம். இங்கேயோ நாம் செய்யும் தொழிலே தெய்வம். தொழிலை தெய்வமாக மதித்துச் செய்தால் அதன் தரம் தானாகவே உயரும். எதைச் செய்தாலும் தெய்வ காரியமாக நினைத்துச் செய்தால் அது மேன்மைப்படும். இதைத்தான் நமக்கு சரஸ்வதி பூஜை உணர்த்துகிறது. அதனால்தான் நாம் படிக்கும் புத்தகங்கள், உபயோகப்படுத்தும் ஆயுதங்கள், கருவிகள் அனைத்தையும் சுவாமியின் காலடியில் வைத்துப் பூஜை செய்கிறோம்.

அன்றுதான் நம் நாட்டில் நிஜமான தொழிலாளர் தினம். ஒருமுறை எங்கள் தந்தையுடன் எங்கள் நடனக் குழு மாஸ்கோவிற்கு நவராத்திரி சமயத்தில் சென்ற போது இதையெல்லாம் அவர்களுக்குப் புரிய வைத்து, வாத்தியங்கள், ஆயுதங்களை நாங்கள் பூஜை செய்தபோது அங்குள்ளவர்கள் மிகவும் ஆச்சரியப்பட்டார்கள். அவர்களுடைய பொதுவுடைமைக் கொள்கையைப் போல் இருக்கிறதாம் நம் சமயம்!

எங்களது ந்ருத்யோதயா பள்ளியில் விஜயதசமிக்குப் பிரத்தியேகமான முக்கியத்துவம் உண்டு. விஜயதசமி அன்றைக்கு எத்தனை பெரிய வித்வானாக இருந்தாலும் ஆரம்பப் பாடத்தைத்தான் பாடுவார்கள், ஆடுவார்கள். வித்யாரம்பப் பாடம் நமக்கு பணிவைக் கற்றுத் தருகிறது.

நவராத்திரி சம்பந்தப்பட்ட கதைகளான ராமன் ராவணனை சம்ஹாரம் செய்வதும், அம்பாள் அசுரனை வதம் செய்வதும் 'சத்ய மேவ ஜயதி' என்னும் தத்துவத்தை போதிப்பவை. என்னுடைய தயாரிப்புகளில் தேவியைப் பற்றிய நிறைய நடனங்கள் உண்டு. துர்கா, லக்ஷ்மி, சரஸ்வதி வந்தனம், ஆதி சங்கரரின் ஸ்லோகங்கள் போன்றவற்றை இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தயாரித்து நடனமாடியிருக்கிறேன்.

கேள்வி : இன்றைய வேகமான உலகத்தில் நடனம் போன்ற பர்ஃபாமிங் ஆர்ட்ஸுக்கு என்ன மகத்துவம் உள்ளது?

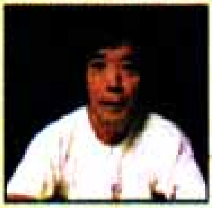
பத்மா : ரொம்ப வேகமாகப் போனால் வாழ்க்கை விபத்துக்குள்ளாகி விடும். நடனம் போன்ற கலைகள் நமது வேகமான மனதை ரிலாக்ஸ் பண்ணுபவை. மனிதன் இன்னும் இயந்திரமாக மாறாமல் இருக்கிறான் என்றால் அதற்குக் கலைதான் காரணம். கலைகள் இல்லாமலிருந்தால் மனிதன் என்றைக்கோ 'ரோபோ'வாக மாறியிருப்பான்.

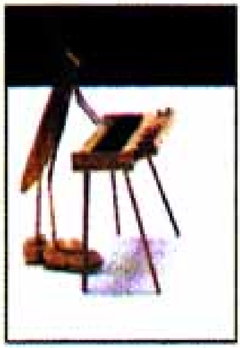
கேள்வி : நடனத் துறையில் இன்றையச் சூழல் எப்படியிருக்கிறது என்றால் நகரங்களில் மூலைக்கொரு நடனப் பள்ளி. இந்தப் போக்கு நடனத்தின் தரத்தைக் குறைத்து விட்டதா?

பத்மா : நீங்கள் சொல்வது சென்னையில்தான் நடக்கிறது. மாறாக தமிழ்நாடு முழுவதும் பல ஊர்களில் நடனப் பள்ளிகள் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக கலைப்பீடமாக இருந்த தஞ்சாவூரிலேயே இன்று நடனப் பள்ளிகள் அவ்வளவாக இல்லை.

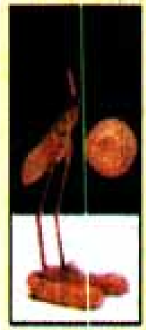
என் குருநாதரின் ஊரான வழுவூருக்குப் போய் விட்டு வந்தேன். என் குருவின் உறவுக்காரர்கள் கூட இப்போது அங்கு இல்லை. நடனப் பள்ளியும் இல்லை.

நான் என்னுடைய சிஷ்யர்களை ஊர்ப்புறங்களில் நடனப்பள்ளி துவக்க ஊக்குவிக்கிறேன். உடுமலைப் பேட்டையில் என்னுடைய சிஷ்யன் செந்தில் நூறு சிஷ்யர்களுக்கு மேல் உள்ள நடனப் பள்ளியை நடத்தி வருகிறார்.



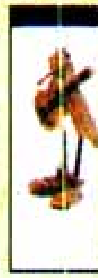












நவராத்திரி கொலுவுக்கு நாம் புதுமை படைப்பதைப் போல, ஆண்டுதோறும் கற்பனை வளத்துடன் புதுவகையான பொம்மைகளை உருவாக்குவதில் ஜப்பானியர்களும் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். இதோ, டக்காஃப்யூமி டனிமூரா என்ற இளைஞர் சாதாரண மூங்கில் குச்சிகளைச் சீவி உருவாக்கிய வாத்தியக் கோஷ்டி பொம்மை செட்.

– அ. ஷண்முகசுந்தரம்.

கேள்வி : நமது கலாசாரத்தை தற்காலத்திய தலைமுறையினர் தொடர்ந்து கொண்டு வருவார்கள் என்கிற நம்பிக்கை இருக்கிறதா? இளையதலைமுறை கலைகளைக் கற்றுக் கொள்கிறார்களா?

பத்மா : கவலை இல்லை. நம் கலாசாரம் நிலைத்து நிற்கும். இன்றைய கல்வியில் அறத்தைப் பற்றிய போதனை இல்லை. கலைகளின் மூலம்தான் நமது நெறிகளும், கலாசாரமும் தொடர்ந்து வருகின்றன.

இன்றைய தலைமுறையினருக்கு ஏராளமான திறமை உள்ளது. ஆனால் உழைப்பு குறைவு. இதற்குக் காரணம் அவர்களது பிஞ்சு முதுகுகளில் பெரும் சுமையை ஏற்றும் நம் சமுதாயம்தான். போதாததற்கு தங்களது குழந்தைகள் எல்லாவற்றிலும் வல்லுநர்களாக வர வேண்டும் என்று நினைத்து அவர்களை விரட்டும் பெற்றோர்கள். குழந்தைகளின் ஆர்வத்தையும் திறமையையும் புரிந்து கொண்டு பெற்றோர்கள் அவர்களை ஊக்குவித்தால் எந்தத் துறையிலும் அவர்கள் வெற்றி பெறுவார்கள்.

கேள்வி : மதிய நேரம் இலவசக் கச்சேரி செய்வதற்கே ஒரு பெரிய தொகை கொடுத்தால்தான் முடியும் என்கிற நிலை இன்று உள்ளது. இன்றைக்கு எத்தனைதான் திறமை இருந்தாலும் அதை வெளிப்படுத்துவதற்கு பணமும் செல்வாக்கும்தான் வேண்டும் என்று பட்டவர்த்தனமாகத் தெரிகிறது. இது நியாயமான போக்கா?

பத்மா : சபாக்களே இன்று தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. அவைகளை நிர்வகிக்கப் பணம் இல்லை. ஆடுவதற்கோ ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் இருக்கிறார்கள். தினமும் வாய்ப்புக் கொடுத்தாலும் அத்தனை பேருக்கும் 'சான்ஸ்' கொடுக்க முடியாது என்கிற நிலைமைதான் இன்றைக்கு இருக்கிறது.

கேள்வி : ஒரு தெய்வீகமான கலை பொருளாதார நோக்கத்தின் ஆதிக்கத்தால் மத்திய வர்க்கத்தினர் மற்றும் பொருளாதாரத்தின் அடிமட்டத்தில் இருப்பவர்களுக்குக் கிடைக்காமல் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. இவர்கள் நடனத்தைத் தொழிலாக எடுத்து ஜீவனாம்சத்திற்கு வழி செய்ய இயலாது என்கிறீர்களா?

பத்மா : மேற்கத்திய கலாசாரத்தின் பலனாக எல்லாத் துறைகளிலும் பொருளாதார நோக்கம் புகுந்து விட்டது. எங்களால்


CLASIC KUDUMBAM
RETIREMENT COMMUNITY
உண்மையில் சர்வதேச தரம்
அமெரிக்காவின் "தி சீனியர் ஹாஸ்பிடாலிட்டி இன்ஸ்டிட்யூட்", பெருமைமிக்க "சர்வதேச தரம் கொண்ட ரிடையர்மெண்ட் ரிசார்ட்" என்று சான்றிதழை அளித்து சென்னையின் ஓய்வு பெற்றவர்களுக்கான மிகச் சிறந்த குடியிருப்பு எனும் உலகத் தரத்தை உறுதிபடுத்தி உள்ளது.
CMDA CERTIFIED
CERTIFIED BY
S H I
U.S.A
RETIREMENT RESORTS
CLASIC
கிளாசிக் குடும்பம்
கிளாசிக் பார்ம்ஸ் சாலை, சோளிங்கநல்லூர்,
சென்னை 600 119 தொ: 2450 2244
செல் 98400 15677 / 98410 97963, இ மெயில்: clasic@vsnl.com
Website: www.kudumbam.com, www.clasic.com
Anugrah 2982

ஆனது நாங்கள் எப்படியோ நம்ம கலாசாரத்தை இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். தீர்க்கதரிசியாக இருந்தார் எங்கள் தந்தை. அதனால்தான் ஏழை சிஷ்யர்களுக்கு இலவசமாக நடனம் சொல்லித் தருவது என்னும் சம்பிரதாயத்தை நருத்யோதயாவில் ஆரம்பித்தார். ரெட்ஹில்ஸிலிருந்து ஒரு கொத்தனாருடைய மகள் எங்களிடம் வந்து கொண்டிருந்தாள். ஏழு ஆண்டுகள் பரதம் பயின்றாள். அவளுக்கு பஸ் சார்ஜ் கூட நான்தான் கொடுப்பேன். பெரியவளானதும் நிறுத்தி விட்டாள்."

கேள்வி : நீங்கள் ஆன்மிகத்தையும் நடனத்துடன் சம்பந்தப்படுத்துகிறீர்கள். அப்படியென்றால் நாஸ்திகர்களால் நடனம் கற்றுக் கொள்ள முடியாதா?

பத்மா : ஆன்மிகம் ஒரு சுய அனுபவம். அவரவர் இஷ்டப்படியான பாதையைத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறார்கள். நம்பிக்கையில்லாதவர்களும் பரதம் ஆடலாம். ஆடட்டுமே?

இன்றைய சமுதாயத்திற்கு ஆன்மிகம் ஒரு நல்ல வழி வகுக்கும் என்று சொல்லத்தான் முடியும். எவரையும் கட்டாயப்படுத்த முடியாது. தொழில்நுட்பத்தில் வளர்ச்சியடைகிறோம் என்றாலும் மனிதாபிமானம் விஷயத்தில் நாம் பின்னோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறோம் என்பதே உண்மை.

கேள்வி : மீண்டும் மீண்டும் அதே புராணக் கதைகளை கருவாகக் கொண்ட நடனங்களை எத்தனைதான் பார்ப்பது. அலுப்புத் தட்டுவதால்தான் தற்காலத்திய இளைஞர்கள் பழையவைகளை வரவேற்பதில்லையோ?

பத்மா : புராணக் கதைகளுக்கு நிரந்தரமாக நெறிகளை வலியுறுத்தும் தன்மை இருக்கிறது. காலத்திற்கு அப்பாற்பட்ட இந்த மாதிரியான கருத்துக்களைத் தொடர்வதில் தவறில்லை. என்னதான் காலம் மாறினாலும் என்னுடைய ராமரும் கிருஷ்ணரும் நிரந்தர மானவர்கள். எக்காலத்திற்கும் பொருத்தமானவர்கள். எக்காலத்திலும் ரசிக்கப்படுபவர்கள்.

கலைகள் நல்ல விஷயங்களைப் பரப்புகின்றன. எல்லோராலும் வேதம் படிக்க முடியாது. ஆனால் ஐம்புலன்களுக்கு விருந்தாக இருக்கும் கலைகள் மூலம் இவையெல்லாவற்றையும் புரியவைக்கிறோம்.

கேள்வி : நடனக் கலையில் உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும் மகத்தான வெற்றிக்கு என்ன காரணம் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

பத்மா : கலையின் அருமை தெரிந்த குடும்பம், அப்பா, அம்மா கொடுத்த ஊக்கம், திறமையைப் புரிந்து கொண்ட சரியான குரு, பெற்றோருக்குப் பிறகு தொடர்ந்து ஊக்கம் கொடுத்த அண்ணா, மன்னி. இப்போது அடுத்த தலைமுறையினரான அண்ணாவின் மகன் கண்ணனும் அவன் மனைவி காயத்ரியும் அதே மனப்பான்மையுடனும் உற்சாகத்துடன் ஈடுபடும் ஆர்வம்.. இதெல்லாம் என்னுடைய நடனமும் நடனப் பள்ளியும் தொடர்ந்து கொண்டிருப்பதற்குக் காரணங்கள்.

இவற்றைத் தவிர எந்தவிதமான தடங்கலும் இல்லாமல் ஐம்பதாண்டுகளாக தொடர்ந்து ஆடுகிறேன் என்றால் அது தெய்வ அனுக்ரஹம். காஞ்சி மஹாஸ்வாமியின் ஆசியும் பிரதிபலிப்பும் என்னைத் தொடர்ந்து வழிநடத்தி வருகின்றன. பெரியவாளோட ஆசீர்வாதம் நமக்குக் கிடைத்தால் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான ஆன்மிக பலம் நமக்குக் கிடைக்கிறது.

பேட்டி : ஸ்வாதி

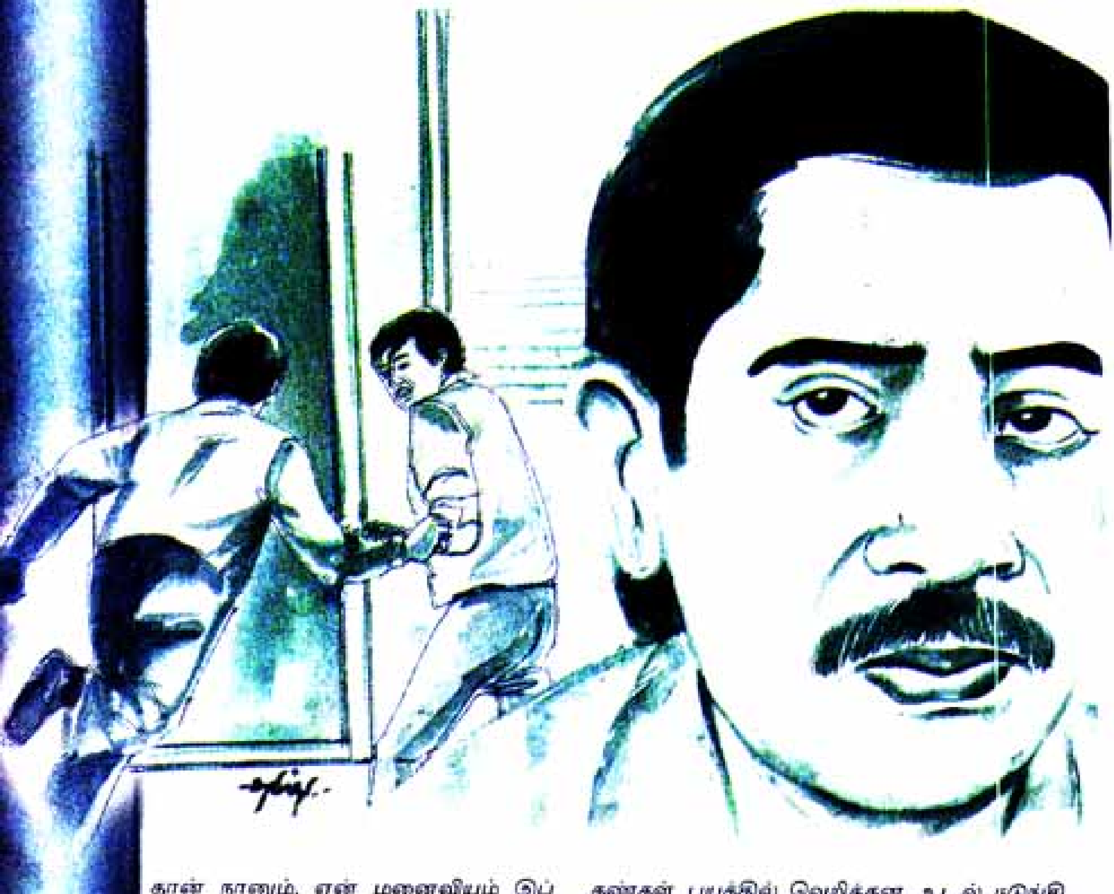
தென்னங்குருத்தில் தோரணம் செய்து நாள் கிழமைகளில் கட்டுவோம். இரண்டு, மூன்று தினங்களில் வாடி விடும். ஆனால் பனைக் குருத்தில் தோரணம் செய்து கட்டினால், தோரணம் வாடவே வாடாது. விசேஷம் முடிந்து எடுத்து வைத்து மற்றொரு விசேஷத்திற்கும் கட்டலாம்.

\- என். விஜயலெட்சுமி.




CHAIRS
Rs.1000/- onwards
COMPUTER TABLES
Rs.1000/- onwards
ALMIRAHS
Rs.3000/- onwards
FILING CABINETS
Rs.3000/- onwards
SOFA SETS
Rs.7,500/- onwards
One Stop Shop for all your Furniture Needs
Sathya
Furniture World
Since 1968
Mylapore :
24982930 / 24982931
Padi (Anna Nagar West) :
26544929 / 26545029
Velachery :
22551129
Coimbatore :
2452929 / 2452930
One of India's Biggest Furniture Showroom
Mylapore : Sathya Corporation, Old #70, R H Road, Ch - 4.
Padi (Anna Nagar) : DASC Bldg., 6, MTH Rd, (Opp to TVS, Padi), Ch - 50
Velachery : Paramount Park, 356, Velachery - Tambaram Main Road,(Next to Vijayanagar Bus Terminus); Ch - 42
Coimbatore : 266, Mettupalayam Road, (Near Sai Baba Temple Bus Stop) Cbe - 43
KITCHEN CABINETS
Rs.25,000/- onwards
BEDROOM FURNITURE
Rs.15,000/- onwards
DINING SETS
Rs.2,300/- onwards
WORKSTATIONS
Rs.20,000/- onwards
CUPBOARDS
Rs.3,000/- onwards
Also Available
Institutional Furniture
Slotted Angle Racks
Hospital Furniture
Entertainment Sets
Recliner Chairs
Study Desks
Wardrobes
Diwans
OFFICE TABLES
Rs.2,000/- onwards

திருப்பதி மலையில் நானும் என் மனைவியும் ஏறிக் கொண்டிருந்தோம். இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு அமெரிக்காவில் தீவிரவாதிகளால் உலக வர்த்தக மையங்கள் இரண்டுக்கும் விளைந்த சேதமும், அதில் அகப்பட்டு இறந்திருக்க வேண்டிய என்னை என் நண்பன் மைக்கேல் காப்பாற்றி அழைத்து வந்த விதமும் என் மனதில் நிழலாடின. அவனுடைய மனைவியின் உயிருக்காகப் பிரார்த்தித்துக் கொண்டு ரயிலைப் பிடித்து அலுவலகம் வந்து சீட்டில் அமர்ந்தேன். உடம்பையும், மனதையும் ஒரு நிலைப்படுத்த, ஆழ்ந்த சுவாசம் 10 முறை செய்தேன். மனதின் வேகம் மட்டுப்பட்டது. உடம்பின் உதறல் குறைந்தது. முன்தினம் முடித்து வைத்திருந்த பேப்பர்களை எடுத்துக் கொண்டு மேலதிகாரியைப் பார்க்கக் கிளம்பினேன். பக்கத்து ஸீட் மைக்கேல் அப்போதுதான் நுழைந்து 'குட்மார்னிங்' சொன்னான். பதிலுக்கு வணக்கம் சொல்லத் திறந்த வாய் அந்தப் பெரும் சப்தத்தைக் கேட்டு அப்படியே நின்றது. காது செவிடானது போல் இருந்தது.



கண்கள் பயத்தில் வெறித்தன. உடல் நடுங்கியது. வானமே விழுந்து விட்டாற்போல் இருந்தது அந்தச் சப்தம்.

நாங்கள் இருந்தது 40 வது மாடி. எங்கள் மாடிக்கு மேலே என்னமோ ஆகிவிட்டது என்று தெரிந்தது. கட்டடத்தின் மேல் ஏதாவது விழுந்ததா? கட்டடம் தகர்கிறதா? தரையும், கட்டடமும் அதிர்கிறதே? அருகில் அபாயம் என ஆழ்மனம் அலாரம் அடித்தது. நானும், மைக்கேலும் லிஃப்டை நோக்கி ஓடினோம்.

தான் நானும், என் மனைவியும் இப்போது மலையின் மேல் நடந்து போய்ப் பெருமாளை தரிசிக்கப் போகிறோம். சாகும் வரை மறக்க முடியாத அந்த நாளின் நிகழ்வுகளை அசைபோட ஆரம்பித்தேன்.

சரித்திரத்தில் ரத்த எழுத்துக்களால் பொறிக்கப்பட்ட அந்த நாளின் காலையில் எழுந்து அரக்கப் பரக்க ஓடி, பையனை ஸ்கூலில் விட்டு விட்டு

9/11

விஜயலக்ஷ்மி ரங்கராஜன்

லிஃப்ட் இயங்கவில்லை. ஜன்னல் வழியாகப் பார்த்தால் வெளியே ஒரே புகைமண்டலம். மைக்கேல் என்னை இழுத்துக் கொண்டு படிகளில் இறங்க ஆரம்பித்தான். எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை.

"மைக்கேல், 40 மாடி இறங்க முடியுமா?" என்றேன்.

"முடியணும்" என்று கூறிக் கொண்டே இறங்கினான்.

அவன் குரலிலிருந்த அழுத்தம் எனக்கு வலிமையைக் கொடுத்தது. அவன் கைகளிலிருந்த உறுதி என் கை வழியாக இறங்கியது. நானும் அவன் பின்னால் பின்னலென இறங்கினேன். எந்த மாடி ஜன்னல் வழியாகவும் வெட்ட வெளியையோ வேறு கட்டிடங்களையோ பார்க்க முடியவில்லை. புகை மட்டும்தான்



தெரிந்தது. நெருப்பில் விழுந்து துடிதுடித்து சாகப் போகிறோமா? கூடாது. தரையைத் தொட மடமடவெனப் படியிறங்க வேண்டும். மனதிற்கு ஆணையிட்டேன். மனம் கால்களை மிரட்டி விரட்டியது. படிக்கட்டு முழுவதும் ஆட்கள். ஒருவரையொருவர் முட்டிக் கொண்டு மோதிக் கொண்டு முன்னேறத் துடித்தனர்.

ஒவ்வொரு மாடியிலும் எண்ணிக்கை ஏறிக் கொண்டே போயிற்று. எல்லா வயதிலும் ஆட்கள். யமனை வெற்றி கொள்ள விரும்பும் வகை வகையான மனிதர்கள். எத்தனை பேர் இந்த நாளின் இரவைப் பார்க்கப் போகிறோமோ? எத்தனை பேர் இறங்க இயலாமல் இறக்கப் போகிறோமோ? எங்கு பார்த்தாலும் கூச்சல், குழப்பம், கத்தல், அழுகை, ஓலம், ஒப்பாரி - இத்தனை அமளியிலும் மைக்கேல் என் கைகளை விடவேயில்லை. இரட்டைப் பிறவிகள் போல் இறங்கிக் கொண்டிருந்தோம்.

'மனைவியையும் குழந்தையையும் பார்ப்பேனா உயிருடன்? அப்பாவையும், அம்மாவையும் பார்க்க அடுத்த மாதம் இந்தியா போக ஃப்ளேன் டிக்கெட் வாங்கியிருக்கிறேன். நான் அவர்களைப் பார்க்கப் போகப் போகிறேனா? அல்லது அவர்கள் இங்கு வரப் போகிறார்களா 'என்னை'ப் பார்க்க?

கடவுளே! காப்பாற்று. முழுவதும் தெரிந்த, பாதி தெரிந்த சுலோகங்களை வாய் முணு முணுத்தது. எல்லா ஸ்வாமிகளின் உருவங்களும் நினைவுக்கு வந்தன. சுற்றிலும் ஒரே கூவல்கள் - ஜீசஸ், ஸேவ் மீ என்று நிறைய குரல்கள். அழிவிலிருந்து காப்பாற்றக் கூறி அல்லாவுக்கு சில குரல்கள் அழைப்பு விடுத்தன. இடுக்கில் இந்து மதக் கடவுள்களின் பெயர்களும் காற்றில் இரண்டறக் கலந்தன. சாவின்

விளிம்பில் இருப்பவர்களின் சர்வமத சங்கமம். இக்கட்டில் இருக்கும் போது எம்மதமும் சம்மதமாகிறது.

நாலு மாடி இறங்கியிருப்பேனா? அதற்குள் எத்தனை நினைவுகள்? மனோவேகம் வாயு வேகம்தான். கால்வேகம்தான் தேயும் வேகம். நடக்கிறேனா? ஓடுகிறேனா? பறக்கிறேனா? ஒன்றும் புரியவில்லை. அய்யோ, தாகம் எடுக்கிறதே? கொஞ்சம் தண்ணீர் குடித்தால் தெம்பு வரும். அலுவலகத்தில் வீட்டில் வைத்திருக்கும் தண்ணீர் நினைவில் ஆட, பக்கத்தில் வைத்திருந்த பையும் அதில் இருந்த செக்குகளும், பிற முக்கிய பேப்பர்களும் நினைவைக் குடைந்தன. எல்லாம் திரும்பக் கிடைக்குமா? இடிபாடுகளில் புதைந்து விடுமா? நல்லவேளை, கிரெடிட் கார்ட் மட்டும் சட்டைப் பையில் இருக்கிறது. உடனடி பணத்தேவை ஏதாவது, (ஆஸ்பத்திரி செலவு போல) இறங்கியவுடன் ஏற்பட்டால் சமாளிக்க முடியும்.

இதென்ன? லேசாகக் கமறுகிறதே? புகை உள்ளே புகுந்து விட்டதோ? முடிவில் மூச்சுத் திணறி முக்திதானா எல்லோருக்கும்? கால்கள் தன்னிச்சையாக வேகமெடுத்தன. இந்த கனத்த உடம்பைத் தூக்கிக் கொண்டு ஓடுவது கஷ்டமாகத்தான் இருக்கிறது. ஸ்லிம்மாக இருக்கும் மைக்கேல் எப்படி மிதக்கிறாற்போல் இறங்குகிறான்? பிழைத்துக் கிடந்தால் தினமும் வாக்கிங் போக வேண்டும்.

இரண்டு மணி நேரத்துக்கு முன்னால் வீட்டில் பாத்ரூம் போனதுதான். கால்களின் வேகத்தால் இப்போது சிறுநீர்ப்பை நிரம்பி விட்டது. சாதாரணமாக வேகமாக நடந்தாலே வந்து விடும். தரையைத் தொட்டதும் பாத்ரூமை நோக்கி ஓடவேண்டும். சாக்கரை வியாதி இருக்கிறவர்களுக்கு எப்பப்பாரு இது ஒரு அவஸ்தை.

யுகம் யுகமாய் ஓடுகிற மாதிரி இருக்கிறது. 20 மாடியாவது இறங்கி இருப்போமா? வெளியே ஒரே சைரன் ஒலி. போலீஸ் வண்டியா? தீயணைப்பு வண்டியா? ஆம்புலன்ஸா? எல்லாமா? ஏதோ பெரிதாக நடந்திருக்கிறது. யோசிக்கத் தெம்பில்லை.

பசிக்கிறது. காலையில் குடித்த காப்பியோடு கிளம்பி விட்டேன். எழுந்திருக்க நேரமானதால் அலுவலகத்தில் சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம் என நினைத்திருந்தேன். நேற்று ராத்திரி சாப்பிட்டதுதான் கடைசிச் சாப்பாடோ? வீட்டில் பிஸ்கெட் பாக்கெட் கூட இருக்கிறது. வேண்டும்போது வயிற்றுக்குள் விழ முடியாமல்.

பசியையாவது பொறுத்துக் கொள்ளலாம். இந்த பாத்ரூம் அவஸ்தை தாங்க முடியவில்லை. அடிவயிறு கனக்கிறது. இந்த மாதிரி அடக்கினால் சிறுநீரகம் கெட்டுப் போகும். அது சரி, முதலில் உயிருடன் இறங்குவதைப் பார்ப்போம். சிறுநீரகத்தைப் பற்றி அப்புறம் சிந்திப்போம்.

காலில் ஏதோ இடறிற்று. ஒரு மனிதன். உயிர் இல்லை போல் இருக்கிறது. ஹார்ட் அட்டாக் ஆக இருக்கும். பயத்திலேயே செத்திருப்பான். நாமும் இது மாதிரி... சே சே இந்த எதிர்மறை எண்ணங்களே வேண்டாம். கடவுள் கைவிட மாட்டார். இப்போது முதலில் மைக்கேல் என் கையை விட மாட்டேன் என்கிறான். நான் எங்கேயும் விழாமல் வரக் காரணமே அவன்தான்.

கால் ரொம்ப வலிக்கிறது. தூண் மாதிரி கனக்கிறது.

"மைக்கேல், இன்னும் எவ்வளவு மாடி பாக்கி?" என்றேன்.

"இரண்டு மாடி" என்றான்.

"அவ்வளவுதானே?" என்று வேகமாக இறங்க ஆரம்பித்தேன்.

இதென்ன, 4, 5 மாடி இறங்கி விட்டேனே? இன்னும் கிரௌண்ட் ஃப்ளோர் வரவில்லையே? மைக்கேலுக்கு எந்த மாடி என்று தெரியவில்லையா என்று கேட்டேன்.

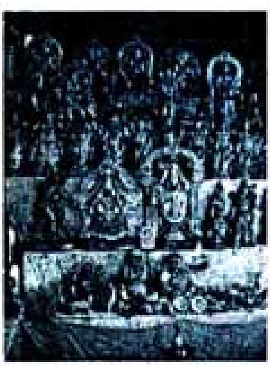
"ஸாரி, தப்பாகச் சொல்லி விட்டேன் போலிருக்கிறது. இன்னும் 4 மாடி என நினைக்கிறேன்" என்றான்.

'அப்போ 36 மாடி இறங்கியாச்சா? இன்னும் 4 மாடிதானே' என வேகமாகப் புதிய உத்வேகத்துடன் இறங்கினேன். உடம்பு மனதின் வேகத்தோடு ஒத்துழைக்காததால் உருட்டி அடித்துக் கொண்டு விழ இருந்தவனை

நவராத்திரி ஸ்பெஷல்

நவராத்திரிக்கு சுண்டல் செய்யும் போது ஒரு நாள் ஏதாவது சுண்டலில் பனீரைக் குட்டிக் குட்டியாக வெட்டி பொரித்துப் போட்டுக் கலந்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



மைக்கேல் உறுதியாகப் பிடித்து நிறுத்தினான். மறுபடி கீழே உருண்டு கிடந்த சடலம் உதற வெடுக்க வைத்தது.

இதென்னது, மறுபடி 6 மாடி போய் விட்டது போலிருக்கிறதே? ஆனால் ஏதோ பேச்சுக் குரல்கள் கீழே கேட்கிறாற்போல் இருக்கிறது. டாக்டர், நர்ஸ் என்ற குரல்கள் கேட்கின்றன. மருந்து வாசம் கூட அடிக்கிறது. பிழைத்து விடுவோம் போலிருக்கிறது.

மைக்கேல் மட்டும் என்னுடன் வராமல் நான் தனியாக இறங்கியிருந்தால் பயத்திலேயே பாதி செத்திருப்பேன். துணைக்கு ஒரே ஒரு தெரிந்த மனிதன் இருந்தால் கூட ஆபத்துக் காலத்தில் பலம் அதிகரிக்கிறது. மனிதர்களின் அண்மை பலத்தை இன்னும் பல மடங்கு கூட்டுகிறது.

சுமறல் அதிகமாகி விட்டதே? கட்டடம் வேறு ஆடுகிறாற்போல் இருக்கிறது. இவ்வளவு தூரம் வந்து விட்டு, தைரியத்தைத் தொலைக்கக் கூடாது. ஓடு. உம். சீக்கிரம்.

ஆஹா, வெளிச்சம், காற்று, ஆகாயம், உதவிகள், தப்பி விட்டேன். கடவுளே நன்றி. எவ்வளவு ஆம்புலன்ஸ்கள், ஸ்ட்ரெச்சர்கள், தீயணைப்பு வண்டிகள், அரசாங்க வாகனங்கள் இறைந்து கிடக்கின்றன? அரை உயிரோடு வருபவர்களை அரவணைக்க எத்தனை எத்தனை அதிகாரிகள், டாக்டர்கள், நர்ஸ்கள் கூடி நிற்கின்றனர்? உடம்பு அணுஅணுவாய் வலித்தது. பசியும் தாகமும் பறக்கடித்தன. இத்தனை நேரம் இருந்த தைரியம் 40 மாடி இறங்க உதவியதே அதிகம். இனிமேல் ஒரு இஞ்ச் கூட நகர முடியாது. அப்படியே பக்கத்தில் வந்த டாக்டரின் தோளில் துவண்டு சரிந்தேன். அரை நினைவு. யாரோ தூக்குகிறார்கள். ஏதோ வாகனத்தில் ஏற்றுகிறார்கள். அவ்வளவுதான் முழு மயக்கம்.

மறுபடி கண் விழித்தது ஆஸ்பத்திரியில் மனைவியின் முகத்தில். சட்டையில் இருந்த செல்ஃபோன் மெமரியைத் தேடி வீட்டுக்கு ஃபோன் பண்ணியிருக்கிறார்கள். மனைவி சொல்லித்தான் தீவிரவாதிகள் விமானத்தை என் கட்டடத்தின் மீது மோதியதும், கட்டடம் நொறுங்கியதும், நான் உயிர் பிழைத்தது அதிசயம் என்றும் தெரியும். நான் சோர்வடையும் போதெல்லாம் மைக்கேல் 2 மாடி, 4 மாடி என்று பொய் சொல்லி இறங்க வைத்ததும் மனைவி சொல்லித்தான் தெரியும்.

"மைக்கேல் எங்கே? வீட்டுக்குப் போய் விட்டானா?" என்றேன் மனைவியிடம்.

மனைவி பதில் சொல்லத் தயங்கினாள். மறுபடியும் கேட்டதும் தயங்கித் தயங்கிச் சொன்னாள். மைக்கேலின் மனைவிக்கு, கணவரின் கட்டிடத்தின் மேல் தீவிரவாதிகள் விமானம் மோதிய விவரம் தெரிந்ததும் ஹார்ட் அட்டாக் வந்து விட்டது. இதே ஆஸ்பத்திரியில்தான் இன்டென்ஸிவ் கேர் யூனிட்டில் இருக்கிறாள். மைக்கேல் அவளைப் பார்க்கப் போய் விட்டார் என்று.

கடவுளே! இதென்ன சோதனை? என்னைக் காப்பாற்றிக் கையைப் பிடித்து அழைத்து வந்தவனைத் துன்புறுத்தாதே. திருப்பதி பெருமாளே, மைக்கேலின் மனைவியைக் காப்பாற்றி விடு. நான் உன்னைப் பார்க்கப் படி ஏறி வருகிறேன்'' என்று சத்தமாகவே வேண்டிக் கொண்டேன்.

"உங்களால் திருப்பதியில் அவ்வளவு படி ஏற முடியுமா?" என்றாள் மனைவி.

"முடியும். ஏன் இப்போது 40 மாடி இறங்கவில்லையா? அல்லது இறங்குவதற்குப் பதிலாக 80 மாடி ஏறினால்தான் பிழைப்பேன் என்றால் ஏறியிருப்பேனல்லவா? தன் உயிருக்கு ஆபத்து என்றதும் எவ்வளவு கஷ்டமான காரியமானாலும் செய்ய முடியும் போது உயிர்காத்த தோழனுக்காக இது கூடச் செய்யக் கூடாதா?" என நான் கூறியதும் என் கூற்றில் இருந்த நியாயத்தை ஆமோதித்த என் மனைவி தானும் உடன் ஏறி வருவதாகச் சொன்னாள்.

அந்தப் பிரார்த்தனையைத்தான் இப்போது நிறைவேற்றிக் கொண்டிருக்கிறோம், மனம் முழுக்க மைக்கேலையும், பெருமாளையும் மாறி மாறி நினைத்துக் கொண்டு. மைக்கேலின் மனைவியைப் பிழைக்க வைத்த பெருமாளுக்கு மனமார நன்றி நவில வேண்டும்.



பல வண்ண பிளாஸ்டிக் (பாட்டில்) மூடிகளைக் கொண்டு உங்கள் கொலுவில் வைக்கும் பார்க்கை அழகுபடுத்தலாம். வரிசையாக நடைபாதை போன்று வைக்கலாம். பார்க்கின் ஓரங்களில் பாதி புதைத்து வைக்க பார்க்க எவ்வளவு அழகாக இருக்கும் தெரியுமா?

போரூர். ஆர். சீதா





அழகுக்கு அழகு செய்ய...

உங்களின் உடலழகிற்கு முக்கியக் காரணமாயிருப்பது உங்கள் சருமம் தான். பிறந்தது முதல் ஒருவர் தோலின் வளர்ச்சியைக் கவனித்து வந்தால் வயது ஆக ஆக அவரது சருமத்தில் மாறுதல்களைக் காணலாம். நம் சருமத்தை இள வயது முதலே நல்ல முறையில் பாதுகாத்து வருவது அவசியம். சருமம் எல்லாக் காலத்திலும் ஒரே மாதிரியாக இராது. காற்று, வெளிச்சம், குளிர், வெயில் அவற்றிற்கு ஏற்ப சருமம் நிறமும் தன்மையும் மாறும். மாசு மருவற்ற சருமம் அமைவதே அழகாகும்.





சமீபத்தில் நான் அமெரிக்காவில் சான் பிரான்ஸிஸ்கோ சென்றிருந்தேன். பல மங்கையர் மலர் வாசகிகள் கேட்ட கேள்வி - 'நீங்கள் எழுதும் கேள்வி பதிலில் எப்போதும் பழம் நிறையச் சாப்பிடுங்கள் என்று எழுதுகிறீர்கள். பழம் வெயிட் போடாதா?'' என்பதே.

பழம் வெயிட் போடாது. ஏனென்றால் (vital force) பழங்களில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி நிறைய உள்ளது. நேரடியாகப் பழங்களில் இருந்து சத்துக்கள் நம் ரத்தத்தில் கலக்கின்றன. தாது உப்புகள் நிறைய பழங்களில் உள்ளது. உதாரணமாக மாம்பழ சீஸன். மாம்பழம் சாப்பிட்டால் சூடு என்பார்கள். ஆனால் என் வாடிக்கையாளர் பலர் நிறையப் பழங்களை ஆகாரமாகக் கொண்டு வியக்கத்தகுந்த மாறுதலை ஏற்படுத்துகின்றனர். முக்கியமாக சருமம் பளபளப்பாக இருக்கும்.



ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

ஒவ்வொரு பருவத்திலும் பல்வேறு சுவையுடைய கனிகள் நமக்குக் கிடைத்து விடுகின்றன. இது இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ள வரப்பிரசாதம். பங்கனபல்லி மாம்பழம் ஆண்டு முழுவதும் கிடைக்கக்கூடியதல்ல. பருவத்தில் தினமும் ஒரு பழம் வீதம் உண்டால் சகல

நோய்களும், முக்கியமாக மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம்.

மாம்பழத்தில் கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் நிறைய உள்ளது. பழுத்த பழமே சிறந்தது. காயும், கனியாத செங் காயும் சூடு மிகுந்தவை. அதை உண்பதால் தான் கட்டிகள் வரும். மாம்பழக் கொட் டையில் இருக்கும் பருப்பும் மருந்தாகப் பயன் தருகிறது.

பழங்களையே உணவாகக் கொண்டால் உடல் எடையும் குறைகிறது. பழங்களைச் சாப்பிட்டு விட்டு 10 நிமிடம் கழித்து வெந் நீர் சாப்பிட்டால் மிகவும் நல்லது. கனி மருத்துவம் என்ற பெயரே உண்டு. நான் அமெரிக்காவில் பிரபலமான ஐஸ் தயாரிக்கும் இடத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். அவர்கள் காலை உணவாக கார்ன்பிளேக் ஸு, ஆரஞ்சு ஜூஸு (டின்னில் அடைக் கப்பட்டதல்ல) உணவாகச் சாப்பிடுகிறார் கள். எவ்வளவு சுத்தமாக ஜூஸ் தயாரிக் கப்படுகிறது தெரியுமா? நல்ல பழுத்த ஆரஞ் சுப் பழங்கள் 5 அத்துடன் கேரட் போட்டு நன்கு ஜூஸ் ஆக்கித் தருகிறார்கள். சுவையோ அமிர்தமாக இருக்கிறது.

என்னுடைய வாடிக்கையாளர்கள் பல ருக்கு பழ ஜூஸ் சாப்பிட்டு பல தோல் வியாதிகள் குணமானதை கண்கூடாகப் பார்த்தேன். எதையும் இயற்கைத் தன்மை மாறாமல் சாப்பிட்டால் பலன் அபரிமித மாகத்தான் இருக்கும். அதே போல் ஃபேஷி யல் செய்யும் போது ஃப்ரூட் பாக் (பழங் களின் சத்துடன்) போடுகிறோம். மாசு மரு வற்ற சருமம் கிடைக்கிறது.

அதே போல் உடல்நலம் குறைந்து இருக் கும் போது எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவு களைச் சாப்பிட வேண்டும். கீரைகள், சாறு டைய பழங்களான திராட்சை, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி இவைகளை தினமும் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் சிறந்தது. தலைமுடி சம்பந்தமான பொடுகு, இளநரை, மற்றும் செம்பட்டை போன்ற பலவிதத் தொல்லை களுக்குச் சரியான தீர்வு நம் இயற்கை உணவுதான். பெரும்பாலான பிரச்னைக்கு வயிறே காரணம் என்பதால், வயிற்றைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

பழங்களின் அற்புதப் பலன்கள் பற்றிய ஒரு தொகுப்பு :

அன்னாசிப்பழம் : பித்த சம்பந்தமான நோய்கள் வராது. தாகம் தணியும்.

ஆப்பிள் பழம் : இரைப்பையிலிருந்து மலக்குடல் வரை பலம் தரும். இதயம் பலம் பெறும்.

ஆரஞ்சுப் பழம் : இரத்தவிருத்தி, அஜீரணம், தொற்று நோய்களிலிருந்து பாது காக்கும்.

உலர்ந்த திராட்சை : நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்க கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குப் பால் சுரக்க ஜீரண சக்தி கூட.

எலுமிச்சை பழம் : உஷ்ணம் குறைய, பித்தம் நீங்க, களைப்பு நீங்க.

நாவற்பழம் : ஆரம்ப நீரிழிவு நோய்க்கு அருமருந்து. ஜீரணசக்தி கூடும்.

மாம்பழம் : நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்க தோலின் மென்மை, தோல் அழகு பெற, மலச்சிக்கல் நீங்க சிறந்தது.

செவ்வாழை : இரத்தம் சுத்தமாவதற்கும், கண் பார்வை பிரகாசிக்கவும் உதவும்.

மாதுளம்பழம் : இருமல் குணமடைய, இரத்தம் சுத்தமடைய, பித்த சம்பந்தமான வியாதிகள் குணம் அடையும்.

விளாம்பழம் : பித்த சம்பந்தமான வியாதிகள், இளநரை போக அருமருந்து.

ஒவ்வொரு பழத்திற்கும் ஒவ்வொரு தன்மை உண்டு. எனவே இயற்கையுடன் அந்தந்தக் காலகட்டங்களில் கிடைக்கும் பழங்களைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

ஒரு முழு உணவுக்கு ஈடாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

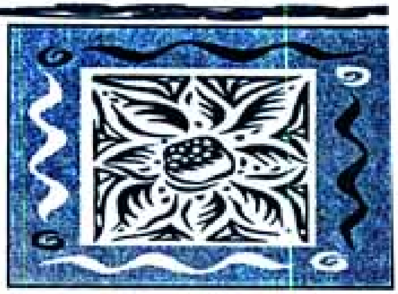
பழம் சாப்பிட்டு விட்டு, சாதத்தை அறவே நிறுத்த வேண்டும். இரண்டும் சேர்ந்து சாப்பிட்டால் வெயிட் போடும்.



நவராத்திரி சிறப்பிதழ்

எம்பிராய்டரி/பிளாஸ்டிக் டேபிள் டாப்ஸ் (காபி, டீ மற்றும் சமையல் செய்த பாத்திரங்களுக்கு அடியே வைப்பது!) பல வண்ணங்களில் வாங்கி கொலுப்படியில் ஒட்டி வைத் தால், பார்க்க அழகாக இருக்குமே!

- போரூர். ஆர். சீதா




Premier
COOKWARE & APPLIANCES
புன்னகையுடன் அளிக்கிறோம்
உணவு சமைப்பதை உன்னத
சாதனங்களை வழங்குகிறோம்
ப்ரீமியரின் பலவிதமான குக்வேர் மற்றும்
உங்கள் முகத்தில் எப்பொழுதும்
புன்னகை தவழச் செய்யும்

ஜாலி, ஆட்டம்,







மங்கையர் மலர் - சேலம் வைசியா கல்லூரி இணைந்து நடத்திய ஒருநாள் கருத்தரங்கம் சமீபத்தில் சேலம் வைசியா கல்லூரி வளாகத்தில் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. சிறப்பு விருந்தினர்களாக வந்திருந்த உளுந்தூர்ப்பேட்டை ராமகிருஷ்ண ஆசிரமத் தலைவர் சுவாமி அனந்தானந்தாஜி மகராஜ், உளுந்தூர்ப் பேட்டை ஸ்ரீ சாரதா சேவாஸ்ரமம் தலைமை மாதாஜி ராமகிருஷ்ணப்ரிய அம்பா ஆகியோரை சேலம் சமூக ஆர்வலர் ஸ்ரீமதி ஜெகன்னாதன் அறிமுகப் படுத்தினார்.

இங்கு காரசாரமாக விவாதிக்கப்பட்ட தலைப்பு "வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே... முறைப்படி!" என்பதுதான். கல்லூரி முதல்வர் வெங்கடேஷ் வரவேற்புரையை

பாட்டம் தவறா?



யும், துவக்க உரையை கல்லூரியின் தாளாளர் திரு. பிரசாத் அவர்களுமாக நிகழ்த்தினார்கள்.

சுவாமி அனந்தானந்தாஜி மகராஜ் அவர்களின் பேச்சு எழுச்சிமிக்கதாக இருந்தது.

"இந்த தேசத்தைப் பற்றி மேலைநாட்டவர்களின் கருத்து, 'இங்கே வாழ்கின்றவர்கள் பிச்சைக்காரர்கள்' என்பது.

'இந்த நாடு பிச்சைக்கார நாடு அல்ல; இங்கு



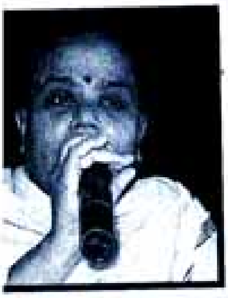












வாழ்கின்றவர்கள் பிச்சைக்காரர்கள் அல்ல. எழுச்சி மிகு இளைஞர்கள் இந்தத் தேசத்தின் முதுகெலும்பாக வாழும் தேசம் எங்கள் தேசம்' என்று விவேகானந்தர் கூறினார்.

இப்போதோ திருமணம் முடித்துக் கொண்ட தம்பதியர்

ஐந்து நிமிடத்தில் விவாகரத்திற்குத் தயாரா கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட மனப்பக்குவம் அற்ற நிலையில் இளைய சமுதாயம் இருக் கிறது என்பது வேதனையான விஷயம் அல்லவா?" என்று கேட்டு இக் கருத்தரங் கினைத் தொடக்கி வைத்தார்.

ஸ்ரீ சாரதா சேவாஸ்ரம தலைமை மாதாஜி ராமகிருஷ்ணப்ரிய அம்பா, "இள மையில் ஒரு புது உணர்ச்சி எப்போதும் உடலில் அலைபாய்ந்து கொண்டேயிருக் கும். அலைகளை நல்ல வகையில் செயலில் காண்பித்தால் நம்மைப் பற்றி நாமே பெரு மைப்படக்கூடிய சூழலை இளமையில் உருவாக்க முடியும்.

எதிர்கால சமூகம் லட்சியமற்ற மனி தனை வாழ்த்தி வரவேற்கத் தயாராக இல்லை. லட்சிய மனிதனாக இளம் வயதில் நல்ல ஆரோக்கியம், நல்ல மனம், உயர்ந்த சிந்தனைகளோடு செயல்பட்டால் எதிர் காலத்தில் வாழ்க்கை பெருமைப்படக் கூடியதாக இருக்கும்.

பல நூற்றாண்டுகளாக நம் நாடு அடி மையாக இருந்ததில் நாம் மிகவும் பாதிப் படைந்து நாம் தொலைத்த விஷயம் 'சிரத்தை'. சிரத்தை என்பது சமஸ்கிருத வார்த்தை. இதன் அர்த்தம் ஆர்வம், ஊக்கம், நம்பிக்கை, ஆற்றல், ஒருங்கிணைந்த சிந்தனை என்று சொல்லலாம்.

இளம் ரத்தத்தில் மட்டுமே இத்தகைய சிரத்தை - இலட்சிய வெறி இருக்கும். அந்த லட்சிய வெறி ஆத்ம திருப்தியையும் தரக் கூடியதாக இருந்தால் உங்கள் வாழ்க்கை பெருமைப்படக்கூடியதாக இருக்கும்" என்றார்.

வைஷ்ணவா கல்லூரி மாணவச் செல் வங்கள், சிறப்பு விருந்தினர்களுடன் நிகழ்த் திய கலந்துரை யாடல்களில் சில கேள்விகள் :

சி.டி. ராஜ கணபதி, III B.C.A.

"வாழ்க்கைக்கு அவசியம் பணமா; அமை தியா?"

"பணத்தினால் அமைதி வந்து விடுமா என்று



ஆழ்ந்து சிந்தித்துப் பார்த்தால்... பணம் இருந்தால் பெரிய பொறுப்பு இருக்கிறது; பாதுகாப்புப் பற்றிய பிரச்னை இருக்கிறது. ஆக பணம் நம்மை எப்போதுமே அமைதி யின்றித் தவிக்க வைத்து விடுகிறது. பணத் தினால் அமைதி வராத போது நிச்சயமாக வாழ்க்கைக்கு அவசியமானது அமைதிதான்."

கே. சித்தேஸ்வரன், III Bio

"இளமையில் சந்தோஷமாக இருப்பது, ஆட்டம், பாட்டம் போடுவது தவறா?"

மஞ்சுளா ரமேஷ் : "எது சந்தோஷம் என்று நினைக்கிறீர்கள்?"

விவேக் : "மனதில் எப்போது கவலை யில்லையோ, அப்போதுதான் சந்தோஷம் என நினைக்கிறோம்."

இந்து : "எங்கள் விஷயத்தில் பேரண்ட்ஸ் தலையீடு இல்லாமலிருந்தாலே நாங்கள் சந்தோஷமாக இருப்போம்."

பதில் : "எதிலும் ஈடுபாட்டுடன் செயல் பட்டால் சந்தோஷம், அமைதி, ஜாலி எல் லாமே கிடைக்கும். எதை எதை எந்தெந்த நேரத்தில் செய்ய வேண்டும் என்கிற தெளிவு இருக்க வேண்டும். ஆட்டமும் தேவை, படிப்பும் தேவை. செய்கின்ற செயல்களை 'பாலன்ஸ்'ஸோடு செய்தால் சந்தோஷம் தானாகவே கிடைக்கும். இல்லை யென்றால் பிற்காலத்தில் ஆட்டம் மட்டும் தான் இருக்கும்.

கார்த்திகேயன் III Bio

கேள்வி : "வாழ்க்கைக்கு முக்கியம் பணம்தானே... அமைதியை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு எப்படி வாழ்வது?"

சுவாமி அனந்தானந்தாஜி மகராஜ் : "இந்த வயதில் இளைஞர்கள் பணத்தின் மகிமையை இந்த மாதிரி புரிந்து கொள்ளும்படி யான அவல நிலையை இந்தச் சமூகம் உண் டாக்கி வைத் திருக்கிறது. பணத்திற்கு இரண்டு முகம் உண்டு. பணம் வேண்டும்; அதைச் சரியாகப் பயன்படுத்தக்

சேலம் வைசியா கல்லூரியில் பார்த்த சில சுவையான விஷயங்கள் :

✱ ஒவ்வொரு வகுப்பறையிலும் காமிரா, மைக் பொருத்தப்பட்டிருப்பதால், கல்லூரி முதல்வர் அறையிலிருந்தபடியே, டி.வி.யில் எந்த வகுப்பறையில் என்ன நடக்கிறது எனப் பார்க்கலாம். அவர் மட்டுமல்ல. மாணவர்களின் பெற்றோர்கள் எந்த நாட்டிலிருந்தாலும் தங்கள் பிள்ளைகளைப் பார்க்கலாம்.

✱ ஒவ்வொரு வகுப்பறையிலும் கம்ப்யூட்டர் ஸ்கிரீன் வைத்துக் கொண்டுதான் பாடங்கள் நடத்தப்படுகிறது. மாஸ்டர் நடத்தும் பாடங்கள், மாணவர்கள் கேட்கும் சந்தேகங்கள், மாஸ்டர் தெளிவுபடுத்துவது அத்தனையும் சி.டி.யில் ரெக்கார்ட் ஆகி விடுகிறது. இரண்டு நாட்கள் கல்லூரி வரவில்லையென்றாலும், பாடம் போய் விடுகிறதே என்ற கவலையில்லாமல் ரெக்கார்ட் ஆகியிருக்கும் சி.டி.யை வைத்துப் பாடம் கவனித்துக் கொள்ளலாம்.

கூடிய மனப்பக்குவமும் வேண்டும்."

வாழ்க்கையில் மற்றுமோர் 'புதிய தொடக்கம்' என்ற தலைப்பில் சுவாமி அனந்தானந்தாஜி மகராஜ் பேசினார்.

"இமய மலையில் பார்வதி தான் விரும்பியவனைக் கணவனாக அடைய வேண்டும் என்பதற்காக கடும்தவம் புரிந்து கொண்டிருக்கிறாள். சிவபெருமான் வயோதிக அந்தணர் வேடத்தில் பார்வதி முன்தோன்றி, "பெண்ணே இந்தத் தவம் எதற்காக?" என்று கேட்க, "ஐயனே, சிவபெருமானை கணவனாக அடையவே இந்தத் தவம்" என்கிறாள்.

"என்ன புத்திக்கெட்ட பெண்ணாக இருக்கிறாயே... நீ விரும்பியவன் என்ன நாட்டிலா வாழ்கிறான். சுடுகாட்டில் அல்லவா அவனது வாசம். புலித் தோல், யானைத் தோல், மரவுரி தரித்திருக்கும் அவன் உடலெல்லாம் பாம்பு அல்லவா சுற்றிக் கொண்டிருக்கும்...! அவனைப் போய் கணவனாக அடைய தவமிருக்கிறேன் என்கிறாயே..." என்கிறார் சிவபெருமான்.

பண்பட்ட குடும்பத்தில் பிறந்து பண்பட்ட மனத்துடன் வளர்ந்த பார்வதி, "ஐயனே வேதம் ஓதிய சத்திய அந்தணரான உங்கள் வாயால் இப்படிப்பட்ட கடுசொற்களைக் கேட்கும் அளவிற்கு நான் போன ஜென்மத்தில் ஏதோ பாவம் செய்திருக்கிறேன்..." என்று கூற, மனம் கசிகிறார் சிவபெருமான். உடனே சுயரூபம் காட்டி, "பார்வதி இத்தனை கடுமையான தவத்தை எனக்காக மேற்கொண்டிருக்கிறாய். இதோ இப்போதே உன்னை நான் கரம்பிடிக்கிறேன்..." என்று பார்வதியின் கரம் பற்றப் போக,

"ஐயனே... நீங்கள் கடவுளாகக் கூட இருக்கலாம். ஆனால் திருமணம் என்று வரும் போது தாங்கள் என் தாய் தந்தை சம்மதத்தோடுதான் கரம் பற்ற வேண்டும்... அதுவரை என்னைத் தொடாதீர்கள்..." என்கிறார்.

இப்படிப் பண்பாட்டினை நம் தெய்வங்களே கடைபிடித்ததாகக் கூறப்பட்ட தேசம் இது. இன்றையக் காலகட்டத்தில் இளைய சமுதாயத்தினர் ஒவ்வொருவருக்கும் தேவை 'பேராண்மை'.

பேராண்மைக்கு சுவாமி அனந்தானந்தாஜி மகராஜ் கூறிய சிறப்பான எடுத்துக்காட்டு

"ராவணன் சீதையை சிறையெடுத்துச் சென்ற போது ராமன் தனது தம்பியிடம், சீதாபிராட்டியின் ஒவ்வொரு நகையையும் காண்பித்து, "லக்ஷ்மணா இதைப் பார்த்தாயா? இது உனது அண்ணியின் நெற்றிச் சுட்டி' என்றான் லக்ஷ்மணனுக்கு எதுவும் தோன்றவில்லை. கடைசியாக சீதாவின் மெட்டியைக் காண்பித்து, "தம்பீ... இதைப் பார் இது உனது அண்ணியின் மெட்டி" என்றான். அப்போதுதான் லக்ஷ்மணன்,

"அண்ணா எனக்கு நிச்சயமாகத் தெரியும். இது நமது அண்ணியின் மெட்டி தான்!" என்றான்.

லக்ஷ்மணன் அண்ணியின் கால் பாதங்களைத் தவிர எதையுமே பார்த்ததில்லை. பேராண்மை மிக்கவன் லக்ஷ்மணன் என்பதற்கு இதுவே ஒரு சிறந்த உதாரணம். இப்படிப்பட்ட இளைஞர்களால் இந்தத் தேசம் உருவாக வேண்டும்" என்றார்.

தொகுப்பு : பா. எழில்செல்வி

பஸ்ஸையும் ஓட்டுவோம்



"காலையிலிருந்து மாலை வரை அலுவலகத்தில் இருக்கையை விட்டு எழுந்திருக்காமல் வேலை பார்த்தால் மட்டும் இடுப்பு வலி, உடம்பு வலி வராமல் இருந்து விடுமா என்ன?"



மாநகரப் பேருந்து என்றாலே அலங்கலும், குலுங்கலும், நொடிக்கு ஒரு தரம் பிரேக் விழுவதும் சகஜம் தான் (பிரேக் டவுன் ஆவதும்தான்). இதில் சீட்டிலும், கம்பியிலும், அடுத்தவர் மேலும் முட்டாமல், மோதாமல் பயணிப்பது என்பதெல்லாம் நடக்காத கதை. ஆனால் சென்னை தாம்பரத்திலிருந்து பிராட்வே செல்லும் 18ஏ பேருந்தில் பயணிப்பவர்கள் அதிர்ஷ்டசாலிகள். காரணம், மேற்சொன்ன உபத்திரவங்கள் எதுவும் (பிரேக் டவுன் ஆவது தவிர!) இந்தப் பேருந்தில் பயணிக்கும் பொழுது ஏற்படவில்லை! ஏனெனில் இதை ஓட்டுபவர்கள் பெண்களாயிற்றே!

'ஆ' ஆட்டைக் கடித்து மாட்டைக் கடித்து, கடைசியில் போக்குவரத்துக் கழகத்திலும் கைவைத்து விட்டார்களா?' என்று ஆண்கள் நொந்து கொள்ள வேண்டாம். இந்தப் பெண் டிரைவர்கள் ஓட்டும் பஸ்ஸில் பயணித்த பிறகு உங்கள் எண்ணமே மாறிவிடும்! பாரும்!

சென்னைப் போக்குவரத்துக் கழகத்தில் முதன் முதலாக இரண்டு பெண் டிரைவர்களை நியமித்துள்ளார்கள். ஒருவர் ராமநாதபுரத்தையும், மற்றொருவர் தருமபுரியையும் சேர்ந்தவர். இந்த இருவரும் முதல் பெண் டிரைவர்கள் என்பதால் தமிழக அரசு இவர்களை முதலிலேயே நிரந்தரப் பதவி கொடுத்து அமர்த்தி விட்டது.

பெண்களால் பேருந்து ஓட்ட முடியுமா? அதுவும் போக்குவரத்து நெருக்கடி நிறைந்த மாநகரில் எப்படி? பெண்ணின் உடல்வாகுக்கு இந்தக் கடுமையான வேலை தாங்குமா? இப்படியெல்லாம் நமக்கு ஐயம் ஏற்பட பெண் டிரைவர்கள் ஓட்டும் பஸ்ஸை நேரடியாகவே சென்று பார்வையிட்டோம்.

''நான் ஓட்டுவதையே பார்த்துக் கொண்டு நிற்பார்கள். ஒருமுறை ஒருவர் என் பக்கத்தில் வந்து 'டாப் கியரைப் போடு, லெஃப்டில் ஓடி' என்றெல்லாம் சொல்லிக் கொண்டு வந்தார்.''



நாம் சென்ற பொழுது காலைப் பணியில் இருந்தவர் ஹமீதா பானு. பணி இடைவேளையில் டீ குடிக்க நின்றிருந்தவரை அணுகினோம்.

கேள்வி : எப்படி ஓட்டுநர் ஆனீர்கள்?

பதில் : "டிப்ளமோ இன் மெக்கானிகல் முடித்து விட்டு மேற்கொண்டு என்ன செய்வது என்று யோசித்த பொழுதுதான் என் தந்தையின் அறிவுரைப்படி ஐ.ஆர்.டி.யில் (இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் ரோடு டிரான்ஸ்போர்ட்) பயிற்சி எடுத்தேன். மூன்று மாத டிரைவிங் பயிற்சி முடித்த பிறகு படித்த கல்லூரியிலே ஒரு வருடம் வேலை பார்த்தேன். அப்புறம் பி.ஈ. இன் ஏரோனாடிக்கல் படித்தேன். கடைசி வருடம் படித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுதுதான் இந்த வேலை கிடைத்தது. இப்பொழுது கடைசி வருடப் படிப்பு பாதியில் உள்ளது!"

இந்த வேலை உங்களுக்குக் கடினமாக இல்லையா?

"எந்த வேலைதான் கடினமில்லை? காலையிலிருந்து மாலை வரை அலுவலகத்தில் இருக்கையை விட்டு எழுந்திருக்காமல் வேலை பார்த்தால் மட்டும் இடுப்பு வலி, உடம்பு வலி வராமல் இருந்து விடுமா என்ன?"

ஆனாலும் மற்ற எல்லா வேலைகளையும் விட இது கஷ்டமானதுதானே?

"இல்லவேயில்லை. சித்திரமும் கைப்பழக்கம் தான். எதையும் கலாரசனையுடன் செய்தால் அந்த வேலை கடினமாகவே இருக்காது. அப்படித்தான் இந்த ஓட்டுநர் தொழிலும். நான் இதை மிகவும் ரசிக்கிறேன். எனக்கு மிகவும் பிடித்தமான இந்தத் தொழிலை செய்வதால் எந்தவிதக் கஷ்டமும் தெரியவில்லை."

சரி, பெண்களுக்கு இந்த வேலை சரிப்பட்டு வருமா?

"யார் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். இதில் ஆண், பெண் என்கிற பேதமெல்லாம் தேவையேயில்லை. யாராயிருந்தாலும் அவங்களுக்குத் தேவை கடின உழைப்புதான். உழைக்காமல் எப்படி வெற்றி கிட்டும்?"

உடலளவில் உங்களுக்கு எந்தவிதச் சிரமமும் இல்லையா?

''ஒருநாளைக்கு தாம்பரத்திலிருந்து பிராட்வே சென்று வர ஆறு தடவை வண்டி ஓட்டுகிறேன். காலைப் பணியாக இருந்தால் 5.30 மணிக்கே துவங்கி விடும். மதிய

நேரமென்றால் 2.00 மணியிலிருந்து இரவு 10.00 மணி அதற்கு மேலும் கூட ஆகிவிடும். மதிய நேரங்களில் பேருந்துக்குள் ரொம்பச் சூடாக இருக்கும். அந்த நேரங்களில் ஓட்டுவது கடினம்.

மற்றபடி உடலை வருத்திக் கொள்ளாமல் எப்படி வண்டி ஓட்டுவது என்பதைப் பற்றி ஐ.ஆர்.டி.யில் நன்கு பயிற்சி அளிக்கிறார்கள். வண்டியை ஸ்டைலாக ஓட்டுவது, ஸ்டீரியரிங்கை முழுவதுமாக வளைத்துத் திருப்புவது, ஸ்பீடாக ஓவர் டேக் பண்ணுவது இதெல்லாம் உடம்பு வலியை அதிகரிக்கும். தவிர, ஐ.ஆர்.டி. ரூல்ஸ் படி தப்பும் கூட ஸ்டீரியரிங்கிலிருந்து கையெடுக்காமல் பாலன்ஸ்டாக திருப்பி, ஒரு கால் க்ளச்சிலும், இன்னொரு கால் பிரேக்கிலிருந்தும் எடுக்காமல், இரண்டு பக்கக் கண்ணாடிகளையும் பார்த்துக் கொண்டு சென்றோமானால் எந்தவித கடினமும் இருக்காது. வண்டி ரொம்ப ஓவர் லோடாக இருக்கும் சமயங்களில் ஒரு பக்கம் இழுக்கும். இதை பாலன்ஸ் பண்ண சிரமப்பட வேண்டியிருக்கும். இந்த மாதிரி சமயங்களில் ஓவர்பிரிட்ஜில் ஏறும் பொழுது மிகக் கவனமாகச் செயல்பட வேண்டி இருக்கும்."

மலைகளில் ஓட்டிய அனுபவம் உண்டா?

"பயிற்சிக் காலத்தில் மதுரையில் அழகர் மலையில் ஏறி பஸ்ஸை ஓட்டிச் சென்றுள்ளேன். பிரேக், க்ளட்ச் இதைச் சரிவரக் கையாளத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

சென்னையில் உங்களது பணி எப்படி உள்ளது?

"இங்கு முதலில் சக தொழிலாளர்கள் இது மிகவும் கடினமான வேலை, பெண்கள் இதற்கு

கருவேப்பிலையை எண்ணெய் விட்டுப் பொரித்து தோசை மிளகாய்ப் பொடியுடன் சேர்த்து அரைத்தால் மிளகாய்ப் பொடி சுவையாகவும், வாசனையாகவும் இருக்கும். தவிர கருவேப்பிலை உடம்புக்கும் நல்லது.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.



லாயக்கில்லை என்று சொல்லி வேறு வேலை பார்க்க அறிவுறுத்தினார்கள். ஆனால் நான் ஓட்டுவதைப் பார்த்தவுடன் இப்பொழுது எல்லோரும் என்னைப் பாராட்டுகிறார்கள். அலுவலகத்திலும் அடிக்கடி விசாரித்து கவனித்துக் கொள்கிறார்கள். புது வண்டி கொடுத்துள்ளார்கள். முதலில் 'மகளிர் ஸ்பெஷல்' வண்டியாகத்தான் ஓட்டினோம். ஆனால் அதில் வருமானம் வரவில்லையென்பதால் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் மட்டும் மகளிருக்கென்றும் மீதி நேரங்களில் பொது வண்டியாகவும் ஓட்டுகிறோம். இப்பொழுது வெள்ளை போர்டில் எல்லா நிறுத்தங்களிலும் நின்று செல்கிறோம். இதை மாற்றி எக்ஸ்பிரஸ் வண்டியாக மாற்றியமைத்துக் கொடுக்க டிபார்ட்மெண்டில் கேட்டுள்ளோம்."

சென்னை சாலைகள் பற்றி?

"நான் முதலில் எங்கள் ஊர் கல்லூரிப் பேருந்து ஓட்டுநராக இருந்தபொழுது கிராமத்திலிருந்து கல்லூரி செல்லும் வழி மிகவும் குறுகலான ஒத்தையடிப் பாதையைப் போன்ற சாலை. எதிர்ச் சாரியில் ஏதாவது வண்டி வந்தால் ரோடிலிருந்து கீழிறங்கி வழி விட்டு மேலே ஏறிச் செல்ல வேண்டும். எனது முதல் வேலையே அவ்வளவு கடினமான பாதையில் அமைந்து விட்டதால் இங்கு சென்னை சாலை மிகவும் எளிதாகத்தான் இருக்கிறது. அதுவும் சாலையெல்லாம் அகலமாக நன்றாகத்தான் உள்ளது."

சென்னை ரோட்டில் உங்களை மிகவும் எரிச்சல்படுத்தும் விஷயம்?

"ஆட்டோதான். இடையென்று குறுக்கே புகுவதும், பேருந்து நிறுத்தத்தில் வண்டி நிற்கக் கூட இடம் விடாமல் அடைத்துக் கொண்டு நிற்பதும் ரொம்பவே எரிச்சல்படுத்தும். மற்றபடி படிக்கட்டில் தொங்கிக் கொண்டு வருபவர்கள் என்ன சொன்னாலும் உள்ளே வர மாட்டார்கள். இதனால் எனக்கு பக்கவாட்டுக் கண்ணாடியைப் பார்த்து ஓட்ட மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கும். அதே போல் வண்டி கூட்டமாக ஓவர்லோடாக இருக்கும் பொழுது பயணிகள் வண்டியைத் தட்டுவது போன்ற செயல்கள் எல்லாம் என் வேலையை மிகவும் கடினமாக ஆக்கி விடுகின்றன."

பயணிகள் என்ன சொல்கிறார்கள்?

"எல்லோரும் என்னை மிகவும் ஊக்குவிக்கிறார்கள். குறிப்பாகப் பெண்கள் என்னிடம் வந்து வாழ்த்தி கைகுலுக்குகிறார்கள். (இதை நாமே கண்கூடாகப் பார்த்தோம்) அதே போல் ஆண்களும் ஜோவியலாக ஏதாவது சொன்னாலும் என் பஸ்ஸில் வருவதை பெருமையாகத்தான் கருதுகிறார்கள். ஒருமுறை பிராட்வே



புது ஃபேன் இரண்டு வாங்கியதில் அதன் அழகான குமிழ் போன்ற (சின்னக் காளான் குடை போன்றது) பாகம் கீழே விழ அதைப் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டேன். எழுதாத ஸ்கெட்ச் பேனாவில் கோல்ட் கலர் குடை போன்ற இதைச் சொருகி அதன் கீழ் குட்டிப் பிள்ளையார் பொம்மை (அ) அம்மன் பொம்மை வைத்து விடலாம். தங்கத் தேரில் அன்னபூரணி வருவது போல, சாமி வீதி உலா வருவது போல என எது மாதிரியும் செய்யலாம்! (ஃபேன் கடையில் இது மாதிரி தனியே கேட்டாலும் கிடைக்கும்.)

- ரமா சந்திரசேகரன்.

செல்வதற்குள் டிக்கெட் காலியாகி விட்டது. அதனால் அங்கு ஏறிய பயணிகளிடம் வேறு பேருந்தில் வருமாறு வேண்டினோம். ஆனால் அவர்கள் எல்லோரும் இந்தப் பேருந்துக்காகத் தான் இவ்வளவு நேரம் காத்திருந்து ஏறுகிறோம் என்று மறுத்து விட்டார்கள்! அதனால் வேறு வழியில்லாமல் சக பேருந்து ஒன்றிலிருந்து டிக்கெட் மாற்றிக் கொண்டு வந்தோம்."

ஈவ்டீஸிங் இப்படி ஏதாவது?

"அப்படியெல்லாம் எதுவும் இல்லை. பொதுவாகக் கூட்டமாக இருக்கும் பொழுது மேலே வந்து விழற மாதிரி நிற்பார்கள். அதே மாதிரி நான் ஓட்டுவதையே பார்த்துக் கொண்டு நிற்பார்கள். ஒருமுறை ஒருவர் என் பக்கத்தில் வந்து டாப் கியரைப் போடு, லெஃப்டில் ஒடி என்றெல்லாம் சொல்லிக் கொண்டு வந்தார். நான் வண்டியை மெதுவாக்கி ஓரமாக ஓட்டிக் கொண்டு வந்தேன். அப்புறம் கண்டக்டர் வந்து அவரை பின்பக்கம் அனுப்பிய உடன்தான் வண்டியை எடுத்தேன்.

கல்லூரி மாணவர்கள், சின்னப் பசங்க ஏறினால் கிண்டல் பண்ணுவார்கள். ஆனால் நான் எதையும் காதில் வாங்கிக் கொள்ள மாட்டேன். முதலில் நாம் டென்ஷனாகாமல் இருந்து விட்டால் பிரச்னையே இல்லை. என்னுடைய பாலிஸி பயமிருந்தாலும் வெளியில் காட்டிக் கொள்ளக் கூடாது."

உங்களுடைய பெற்றோர் என்ன சொல்கிறார்கள்?

"நான் ஓட்டுனராக ஆனதில் என் பெற்றோர், தோழிகள், கல்லூரிப் பேராசிரியர்கள் அனைவருக்கும் ரொம்பப் பெருமையும், சந்தோஷமும்தான். என்னை ஊக்குவித்து ஆலோசனை சொன்னதெல்லாம் என் தந்தை தான். வீட்டிற்கு நான் ஒரே மகள். என் ஒரே தம்பி சட்டம் படிக்கிறார். என் அம்மா, அப்பா இருவரும் டீச்சராக உள்ளனர். அம்மா வீட்டில் கூட முக்காடு போட்டுக் கொண்டு தான் இருப்பார். ஆனால் என்னை எந்த விஷயத்திற்கும் நிர்பந்திக்க மாட்டார். என் போக்கில் என்னை விட்டு விடுவார்."

உங்களின் பொழுதுபோக்கு?

"எனக்குப் பாட்டு ரொம்பப் பிடிக்கும். பெயின்டிங், கலை வேலைகள் எல்லாம் செய்வேன். இப்பொழுது கூட வேலை இல்லாத நேரங்களில் பெயின்டிங் செய்கிறேன். கதை, கவிதைகளும் எழுதுவேன்."

அப்படியா ஒரு கவிதை...

"திடீரென்று கேட்டால் எப்படி? சரி, பேனாவைப் பற்றி...

எப்பொழுதும்
தலைவணங்கும்
அரண்மனைக் காவலன்!"

சரி என்று நாம் பேட்டியை முடித்துக் கொள்ளவும், பேருந்தில் நிரம்பி வழிந்த கூட்டத்திற்கு டிக்கெட் கொடுத்து கண்டக்டர் விசில் கொடுக்கவும் சரியாக இருந்தது.

நாமும் பேருந்தில் பயணம் செய்தோம். ஹமிதா பானு ஓட்டுநர் வேலையை எத்தனை ரசனையோடு செய்கிறார் என்பது அவர் வண்டி ஓட்டுவதிலிருந்தே தெரிந்தது. எந்தவித அலட்டலும் இல்லாமல் லாகவமாக வண்டியை ஓட்டுகிறார்.

ரோட்டில் போகும் மக்கள் எல்லாம் பெண் டிரைவர் என்று ஆச்சர்யமாக இவரைத் திரும்பிப் பார்த்துச் செல்வதும், கையைக் காட்டுவதும் என்று எந்தச் செயலும் இவரை திசைதிருப்பவில்லை.

இதற்கிடையே திடீரென்று எதிர்சாரியில் வந்த மினி பஸ் ஒன்று குறுக்கே புகுந்து திரும்ப ஹமிதா பானு உடனே சடன் ப்ரேக் போட்டு வண்டியை நிறுத்த, பின்னாலிருந்து 'ஓ'வென்று பயணிகள் கத்தி... "ஏய் பெண் டிரைவர்டா அதனால் உயிருக்குப் பயமில்லை" என்று கோரஸாகச் சொல்ல ஹமிதாவுக்கு ஒரே வெட்கம். நாமும் பெருமையாக அவரைப் பார்த்து 'டாடா' காட்டி விட்டு இறங்கினோம்.

— சாந்தி ரங்கராஜன்

ஏதோ நாட்கள் ஓடுகின்றன!

நகரம் போல அவசரங்கள் இல்லாமல் பண்டிகைகள் கிராமங்களில் மனநிறைவோடும், மகிழ்வோடும் கொண்டாடுவார்களே. இப்போது எப்படி?

"இங்கு நகரங்களில் கிடைப்பது போல ஆயத்த கொலுப்படிகள் கிடையாது. இருக்கும் பெட்டிகளையும், ஸ்டூல் பெஞ்சுகளையும் வைத்து அழகாகப் படிகள் அமைத்து 15 படிகள் வரையும் கூட கொலு வைப்பது உண்டு. அப்போதெல்லாம் வீடு நிறைய ஆட்கள் உண்டு. அப்போது என்றால் ஏதோ கற்காலம் என எண்ணி விட வேண்டாம். 20 - 25 வருடங்களுக்கு முன்பு வரைதான்.

கொலு தொடங்க ஒரு வாரம் முன்பே வீட்டைச் சுத்தம் செய்து அலங்காரங்கள் செய்யத் துவங்கி விடுவோம். புரட்டாசி மாதம் அமாவாசையன்று படிகளை அடுக்கி கொலு வைப்போம். அழகழகான மாக் கோலங்கள் போட்டு செம்மண் வைத்து...!... ம். மாலை வேளைகளில் வீட்டிலுள்ள குழந்தைகளுக்கு வித விதமாக வேஷங்கள் போட்டு ஊரிலுள்ள பெண்கள் அனைவரையும் அழைத்து மஞ்சள் குங்குமத்துடன் வெற்றிலைப் பாக்கு தருவது வழக்கம்.

வீட்டில் திருமணம் நடந்து மருமகப் பெண் வந்த வருடமென்றால் பிறந்த வீட்டினர் அவளுக்குக் கொலு வைக்கவென அழகிய, பெரிய பொம்மைகளைச் சீராக வாங்கிக் கொண்டு வந்து தருவார்கள். விதவிதமான பொம்மைகள் வாங்குவது முதல் வீட்டை அலங்காரம் செய்வது, சுண்டல்கள் செய்வது, கோலம் போடுவது போன்ற எல்லாவற்றிலுமே ஒரு ஆரோக்கியமான போட்டி இருக்கும்.

ஆனால் இன்று...?

ஏதோ துவக்கி இத்தனை நாட்களாக வைத்து வரும் பொம்மைக் கொலுவை இடையில் நிறுத்தக் கூடாது என்ற ஒரே காரணத்துக்காக சாஸ்திரம் குறையாமல் வேப்பம்பூ சூடிய கதையாக முடிந்த சில பொம்மைகளை மட்டும் கீழே இறக்கி குறைந்தபட்ச படிகள் போட்டுக் கொலு வைக்கிறோம். சிலர் படிகள் கூடப் போடுவதில்லை. அப்படியே பூஜையறையில் கொஞ்சம் பொம்மைகளை வைத்து விடுகின்றனர்.

பெட்டி பெட்டியாகப் பொம்மைகள் பரண் மேலே. அவைகளை இறக்கி, படி போட்டுக் கொலு வைத்து மீண்டும் கொலு முடிந்ததும் மேலே ஏற்ற யாரால் முடிகிறது? கிராமங்களில் உள்ள வீடுகளில் பாதி வீடுகளில் பூட்டுக்கள்தான் காட்சி தருகின்றன. மீதி வீடுகளில் வயதானவர்கள் அல்லது நடுவயது தாண்டியவர்கள்தான்.

"கொலு நாட்களில் ஒன்றிரண்டு நாளாவது வாருங்கள்" என அழைத்தால் அவர்களுக்கு (பெண்ணுக்கோ அல்லது மருமகளுக்கோ) நேரமிருக்க வேண்டுமே! சில சமயம் லீவு கிடைப்பதும் கஷ்டம். முடிந்த போது அவர்கள் வருவதுண்டு. அப்படி அவர்கள் ஊருக்கு வரும் நாட்கள் சற்று கலகலப்பாக இருக்கும். சரி நாமாவது பண்டிகை நாட்களில் வீட்டைப் பூட்டி விட்டுப் பிள்ளைகளுடன் போய் இருக்கலாமா? என்றால் அதற்கும் மனம் இடம் தரவில்லை! ஏதோ முடிந்த நாளில் சுண்டல் வைத்து நைவேத்தியம் செய்து (அதிகம் செய்தால் சாப்பிட ஆள் கிடையாதே?) ஊரில் இருப்பவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் அழைத்து மஞ்சள் குங்குமம் கொடுத்து... ஏதோ நாட்கள் ஓடுவது போல பண்டிகை நாட்களும் ஓடுகின்றன' என்கின்றனர் கிராமப் பெண்கள்.



- வைதேகி தேசிகன்

• கல்பனா

★ சுற்றுப்புறச் சூழல் மற்றும் விஞ்ஞான மையம் இந்தியாவில் விற்கப்படும் பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட ரசாயன பானங்களைச் சோதனையிட்ட போது புகழ்பெற்ற நிறுவனங்களால் விற்கப்படும் 12 பானங்களில் விஷம் கலந்த ரசாயன மருந்துகள் (பெஸ்டிஸைட்) மற்றும் பூச்சிக் கொல்லி மருந்தின் அளவு அதிகமாக காணப்பட்டதாக கண்டறிந்து அறிக்கை வெளியிட்டுள்ளது. டெல்லி மற்றும் சுற்றியுள்ள சில இடங்களில் வாங்கிய பாட்டில்களில் இப்பரிசோதனை நடத்தப்பட்டிருக்கிறது. இதில் லின்டேன், டி.டி.டி. மாலதியான் போன்ற விஷ ரசாயன மருந்து கலக்கப்பட்டிருந்ததாம். இக் குற்றச்சாட்டை எதிர்த்து கோகோ கோலா மற்றும் பெப்ஸி நிறுவனங்கள் வழக்கு தொடர்ந்திருக்கின்றன. அடைக்கப்படும் பானங்கள் அதிக நாட்கள் கெடாமல் இருக்க வரையறுக்கப்பட்ட மிகத் துல்லிய அளவில் ரசாயன பதப்படுத்துகளைச் சேர்ப்பது வழக்கம். ஆனால் வியாபார நோக்குடன் அதிக அளவில் விஷம் தோய்ந்த அதுவும் வெளிநாடுகளில் முற்றிலும் தடைசெய்யப்பட்ட 'பெஸ்டிஸைடு"கள் இந்திய பானங்களில் கலந்திருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளதாம். இதே பானங்கள் வெளிநாடுகளில் விற்கப்படும் போது மிகவும் சுத்தமாக விற்கப்படுகிறதாம். இந்தப் பானங்களை குடிப்பவர்களுக்கு கான்சர், நரம்பு எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவு, பிறவிக் குறைகள் நோய்கள் ஏற்படுத்தும் என்கிறார்கள்.

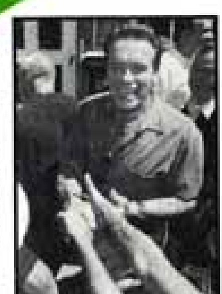


• மக்ஸேஸே விருது பெற்றவர்கள்

நியூஸ் சாலட்

• நூர்பாத்திமா





• அர்னால்டு



• ஸ்கேட்டிங் பரதநாட்டியம்

★ இந்திய பாகிஸ்தான் உறவு பாக். தீவிரவாதிகளின் தாக்குதலால் முரண்பட்டு வந்தாலும் இரண்டு வயது பாகிஸ்தானி குழந்தை நூர்பாத்திமாவினால் இரண்டு நாட்டு மக்களின் உறவுகளில் மனிதநேயம் பலப்படுத்



• முகமூடி அணிந்துள்ள இங்கிலாந்து ராணி

தப்பட்டுள்ளது. இருதய நோயால் பாதிக்கப் பட்ட நூர்பாத்திமா, பெங்களூர் நாராயணா ஹிருதாயாலயா மருத்துவமனையில் வெற்றி கரமாக இருதய ஆபரேஷன் செய்யப்பட்டு நாடு திரும்பி யுள்ளாள்.



• மகான்ட் ராமசந்திர பரமஹன்ஸ்

★ வெளிநாட்டிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் பெட்ரோலிய கச்சாப் பொரு ளுக்கு மாற்றாக எத்தனால் கலப்பு பெட்ரோலைக் கண்டுபிடித்து பல மாநிலங்களில் உபயோகப்படுத்தி வருகிறது இந்திய அரசு. இயற்கை முறையில் "ஜட்ரோபா" என்ற செடியின் விதையி லிருந்து எடுக்கப்பட்ட எண்ணெயை டீச லுக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்த முயற்சி கள் எடுக்கப்பட்டுள்ளன. 1430 கோடிகள் முதலீட்டில் தொடங்கவிருக்கும் இத் திட்டத்தின் மூலம் 46,000 கோடிகள் லாபம் கிடைக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. எட்டு மாநிலங்களில் நான்கு லட்ச ஏக்கர் பரப்பளவில் ஜட்ரோபா செடிகளை வளர்க்கவிருக்கிறார்கள். இந்த மாற்று டீசலை ஏற்கெனவே ஆஸ்திரியா மற்றும் நிகாரகுவா நாடுகள் புழக்கத் தில் பயன்படுத்தி வருகின்றன.

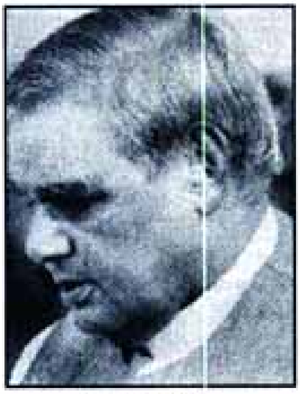
★ "அண்டார்டிகா" பனிப் பிரதேசத்தின் 24 கிலோ மீட் டர் நீளமுள்ள ஒரு பனி மலைக்கு (கிளேசியர்) ஸ்ரீதர் அனந்தகிருஷ்ணன் என்று இந்திய விஞ்ஞானியின் பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது. அமெரிக்கா பென்சில்வேனியா பல்கலைக்கழகத்தில் ஜியோ பௌதிகத் துறையில் புரொ பஸராக வேலை பார்த்து வரு கிறார் ஸ்ரீதர். அண்டார்டிகாவின் பனித்தளம், அதன் செயல்பாடு, மாற்றங்கள் பற்றித் தீவிர ஆராய்ச்சி செய்து பல வியத்தகு உண்மைகளை வெளியிட் டிருக்கிறார். இவருடைய தந்தை அனந்த கிருஷ்ணன், சென்னை அண்ணா பல் கலைக்கழகத்தின் முன்னாள் துணைவேந்தர். ஸ்ரீதர் பிறந்து வளர்ந்தது டெல்லியில் வேலை நிமித்தமாக இன்று அமெரிக்காவில் வாழ்ந்து வருகிறார்.





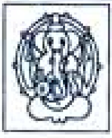
• உயிர்ப் பிச்சை கேட்ட அன்சாரி

★ பீகாரில் சட்டமன்றக் கவுன்சில், பீகார் உணவு மந்திரி பூர்ணமாசிராமின் மகன் விஜய் ராமிற்கு ஆறு நாட்கள் ஜெயில் தண்டனை விதித்துள்ளது. விஜய்ராம் மன்ற ஒப்புதல் இல்லாமல் சட்டசபைக் குள் ஏறி தன் னுடைய மாமா ராஜேஷ்ராமை குற்றம்சாட்டிய குற்றத்திற்காக உறுப்பினர்கள் ஒருமுகமாக விஜய்ராமின் தண்டனையை ஏற்றுள்ளனர். குற்றம்சாட் டப்பட்ட ராஜேஷ்ராம் சட்ட மன்ற உறுப்பினர் பதவியி லிருந்து விலக்கப்பட்டு விசா ரணைக்கு உட்படுத்தப்பட் டுள்ளார்.



• வாஜ்பாய்

★ ஃபிளைட் சார்ஜண்ட் சோம சுந்தரம் 1968ம் ஆண்டு 90 பேருடன் 'லே'யிலிருந்து சண்டிகருக்கு இந்திய விமானப் படை விமானத்தில் பறந்து வந்த போது பாகிஸ்தான் எல்லை அருகில் உள்ள "ரோடங்பாஸ்' என்ற இடத்தினருகே விமானத்தி





விருந்து தரைத் தொடர்பு துண்டிக்கப் பட்டதாம். அதனால் அவ் விமானம் நொறுங்கி விழுந்திருக்கும் என்றும் அதில் பயணித்தவர்கள் இறந்திருக்கக்கூடும் என்றும் இந்திய விமானத் துறை அனுமானித்துத் தகவல் கொடுத்து விட்டார்கள். 9 மாதத்திற்குப் பிறகு இறந்தவர்களின் இறப்புப் பத்திரங்களையும் அனுப்பி வைத்தனராம். ஆனால் சோமசுந்தரத்தின் மனைவி விஜயலக்ஷ்மி இதை நம்ப மறுக்கிறார். எந்த வித ஆதாரமும் இல்லாமல் ஒரு விமானம் நொறுங்கி விட்டதாகச் சொல்வதை அவர் நம்பத் தயாராக இல்லை. சம்பவத்திற்குப் பிறகு தேடிய தடயங்களில் நொறுங்கிய விமான பாகங்கள் கூடக் கண்டெடுக்கப் படவில்லையாம். இத்தனை பெரிய விமானம் எப்படி மாயமாய் மறைந்திருக்கக்கூடும் என்று வாதாடுகிறார்.

இதுபோல் இறந்து விட்டதாகக் கருதப்பட்ட ஸ்குவாட்ரன் லீடர் 'மல்ஹோத்ரா' மற்றும் 'குருதேவ் சிங்' உயிருடன் பாகிஸ்தான் ஜெயிலில் போர்க் கைதிகளாக இருந்த ஆதாரத்தைத் தருகிறார். அதே போல் தன் கணவரும் பாகிஸ்தானில் போர்க் கைதியாக இருக்கக்கூடும் என்றும் அவரைத் தன்னுடன் சேர்த்து வைக்க ஆவன செய்து தரும்படி மனித உரிமைக் கமிஷனிடம் மனு சமர்ப்பித்துள்ளார். 35 வருடங்களாக தன் கணவர் உயிருடன் இருப்பார் என்ற நம்பிக்கையில் மகன்களுடன் காத்திருக்கிறார். மனித உரிமைக் கமிஷன் பாகிஸ்தான் அரசிடம் உதவி கோரவிருக்கிறது.



• குளிர்பானங்களில் விஷம்!

★ தமிழ்நாட்டில் மாநில அரசுக்கு எதிராக அரசு ஊழியர்களும் ஆசிரியர்களும் போராட்டம் நடத்தினர். போராட்டத்தில் ஈடுபட்ட 1.7 லட்ச ஊழியர்களை வேலையை விட்டு நீக்கியது தமிழ்நாடு அரசு. வழக்கு உச்சநீதிமன்றத்தில் தாக்கல் செய்யப்பட்டு விசாரணை நடந்தது. தமிழ்நாட்டில் அரசு ஊழியர்கள் செய்த போராட்டம் முற்றிலும் தவறு என்று உணர்த்தி வேலை நீக்கம் செய்யப்பட்ட ஊழியர்களைத் திரும்ப எடுத்துக் கொள்ளும்படி நீதிமன்றம் கூறியது. இதைத் தொடர்ந்து பெரும்பாலான ஊழியர்களைத் திரும்ப வேலைக்கு எடுத்துக் கொண்டது தமிழ்நாடு அரசு. மீதி ஊழியர்களை வேலைக்கு எடுத்துக் கொள்வது பற்றி விசாரணை நடந்து வருகிறது.

★ ''ராம ஜன்ம பூமி நியாஸ்'' சேர்மனான மகான்ட் ராமசந்திர பரமஹன்ஸ் உடல்நலம் சரியில்லாமல் சிகிச்சை பெற்றும் பலனளிக்காமல் இறந்து போனார். அவருக்கான இரங்கல் கூட்டத்தில் கோவில் கட்ட வேண்டும் என்ற அவருடைய ஆசையை நிறைவேற்றுவதாக பிரதமர் பேசியது பெரும் சர்ச்சையைக் கிளப்பியது.

★ ஆசியாவின் நோபல் விருது என்று கருதப்படும் பெருமைக்குரிய ராமன் மாக்ஸஸே விருது ஆசியா நாடுகளிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஏழு பேருக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது அதில் இந்தியத் தலைமை தேர்தல் கமிஷனர் ஜெ.எம். லிங்டோவிற்கும் சமூக சேவகி சாந்தா சின்ஹாவிற்கும் இவ்வாண்டு மாக்ஸஸே விருது கிடைத்துள்ளது.

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்.**

★ செவ்வாய் மற்றும் வியாழன் கிரகங்களுக்கு இடையே உள்ள ஏழு சிறு கிரகங்

சனுக்கு (அஸ்ட்ராய்டு) கல்பனா சாவ்லா உட்பட கொலம்பிய விண்கலத்தில் உயிரிழந்த விண்வெளி வீரர்களின் பெயரைச் சூட்டிப் பெருமைப் படுத்தியுள்ளனர்.

• பத்மஜா ராமகோபால்.

★ பெங்களூரைச் சேர்ந்த 14 வயதே ஆன அபராஜிதா வாசுதேவன் காலில் சக்கரத்துடன் பரதநாட்டியம் ஆடி சாதனை படைத்துள்ளார். ஸ்கேட்டிங் விளையாட்டில் மிகவும் ஆர்வமுள்ள இவர் 2003ம் ஆண்டிற்கான உலக வேக ஸ்கேட்டிங் சாம்பியன்ஷிப் விளையாட்டில் கலந்து கொள்ளத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார்.

இந்திரா கோபாலன்

★ பிரிட்டனின் ஆர்டரி பப்ளிக் கேலரி என்ற நிறுவனம் மூன்று தபால் தலைகளை வெளியிட (!) பிரிட்டனின் ராயல் மெயில் ஆடிப் போனது. காரணம் அந்தத் தபால் தலைகளில் பிரிட்டன் ராணியின் முகவும் விசித்திரமாய் அச்சிடப் பட்டிருந்தது (பார்க்க படம்!) ஈராக் யுத்தத்திற்கு எதிர்ப்புத் தெரிவிக்கும் விதமாக ராணி முகத்திற்கு மாஸ்க் அணிவிக்கப்பட்டது என்று எத்தனையோ விளக்கம் கொடுத்தாலும் பிரிட்டன் அரசு ஒத்துக் கொள்வதாய் இல்லை.

• சோமசுந்தரம்



• விஜயலட்சுமி



★ கடந்த ஆண்டு குஜராத் கலவரத்தின் போது



விஜய்ராம்

அந்தப் புகைப்படம் பல நெஞ்சங்களையும் கரைத்திருக்கும். கூப்பிய கரத்துடன் கண்ணீர் ததும்ப உயிர்ப் பிச்சை கேட்ட அந்த மனிதர் குத்புதீன் அன்சாரி! 29 வயதான அன்சாரி அகமதாபாத்தில் ஒரு துணிக்கடையில் டெய்லராக வேலை பார்த்தார். மீடியாக்களின் ஒளிவீச்சு அன்சாரி மீது பாய்ந்து போட்டோக்கள் பரவலாக வெளியாக, அவரது முதலாளி வேலையை விட்டு நிற்கும்படி கூறி விட்டார். எங்கு போனாலும் கேலியும் கிண்டலுமாக அழுது உயிர்ப் பிச்சை கேட்டவர்தானே என்று தொடர.. தற்போது தன் மனைவி மற்றும் இரண்டு குழந்தைகளுடனும் கல்கத்தாவுக்குச் சென்று வாழப் போவதாக தெரிவித்திருக்கிறார். கூடவே, "என்னை விட்டு விடுங்கள். தயவு செய்து பப்ளிசிட்டி வேண்டாம்" என்கிறார் மீடியாவைப் பார்த்து.

★ இதோ... அதோ... என்று போக்குக் காட்டிய ஹாலிவுட்டின் சூப்பர் ஸ்டார் (கவனிக்க... ஹாலிவுட்!) இறுதியாக ரசிகர்களின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க அரசியலில் குதித்தார்! குதித்தவர் : ஆர்னல்ட் ஸ்குவாஷ்நெகர். போட்டியிடப் போவது கவர்னர் தேர்தல். நம்ம ஊரில்....????!

★ இந்தியாவில் கோககோலா மற்றும் பெப்சி நிறுவனங்கள், தயாரிக்கும் குளிர் பானங்களில் விஷத்தன்மை அதிகமாக இருக்கிறது என்று டெல்லியில் வெளியாகும் 'டவுன் டு எர்த்' பத்திரிகையின் ஆசிரியர் சுனிதா நாராயணன், பானங்களின் மீது பாணம் தொடுக்க... இந்தியா முழுவதும் அதிர்ச்சி பரவியது! பல இடங்களில் பாட்டில்கள் உடைப்பு, கழுதைக்குப் புகட்டல், எருமைகளைக் குளிப்பாட்டல் என்று தொடர்ந்தது. தற்போது அதைப் பற்றி ஆராய பாராளுமன்றத்தால் ஒரு கமிட்டி அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

தொகுப்பு : ஆர். சுந்தரவல்லி



நேற்று கீதா வீட்டிற்குப் போய் விட்டு வந்ததில் இருந்தே வித்யா நிறைய யோசித்தாள். மணமாகி நடந்த பல சம்பவங்களை அவளை நினைக்க வைத்தது.

திருமணமான புதிது...

வித்யாவின் கணவன் அஸ்வினின் நண்பர்கள்... ஏழெட்டுப் பேர்கள், தனித்தனியே புது மணத் தம்பதிகளுக்கு விருந்து வைத்தார்கள்.

அவர்கள் அன்பில் திளைத்த வித்யா, தன் நன்றியைத் தெரிவிக்கும் வகையில் நண்பர்கள் அனைவரையும் அழைத்து தன் வீட்டில் விருந்து வைப்பதுதான் மரியாதை என்று முடிவெடுத்தாள்.

திருமணத்திற்கு முன், வீட்டில் 'எமர்ஜென்ஸி' என்றால் சமைத்திருக்கிறாளே தவிர விருந்து வைக்குமளவுக்குத் தயாராகியிருக்கவில்லை.

சொந்த ஊர், சொந்த மண் என்றால் ஒன்றும் தெரியாவிட்டால் கூட ஒரு தைரியம் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். வித்யாவின் மண வாழ்க்கைத் தொடங்கியது டெல்லியில்.

முதல் விருந்து... கிட்டத்தட்ட இருபது பேர்.

டீ.வி.யைப் பார்த்து எழுதி வைத்த ரெசிப்பிக்களிடமும், அம்மாவும், அண்ணியும் பெட்டியில் திணித்து வைத்த சமையல் புத்தகங்களிடமும் தஞ்சம் புகுந்தாள். எல்லாவற்றையும் புரட்டிப் படித்துப் பார்த்து கற்பனையில் சமைப்பதற்கே இரண்டு நாட்கள் பிடித்தன. கல்லூரி, லைப்ரரி, நண்பர்கள் என்று திரிந்து கொண்டிருந்தாலும், எதிலும் ஒரு ஒழுங்குமுறையைக் கடைப்பிடிக்கும் அம்மாவைப் பார்த்து வளர்ந்ததினால், வித்யாவிடமும் இயல்பாகவே செயல்நேர்த்தி இருந்தது. ஆகையால் விருந்தளிப்பது என்று தீர்மானித்தவுடன், விருந்துக்குத் தேதி குறிப்பதிலிருந்து, மெனு டிசைட் செய்து அதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் வாங்குவது வரை மிகக் கச்சிதமாகத் திட்டமிட்டு ஒரு டைரியில் எழுதிக் கொண்டு செயல்பட ஆரம்பித்தாள்.

டென்ஷன்

இரவு டின்னருக்கு அழைத்திருந்த வித்யா, அதுதான் முதல் முறை என்பதால் விருந்து நாளில் மெனுவில் இருக்கும் விருந்துப் பதார்த்தங்களை மட்டுமே செய்ய நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும் என்று



சுபஸ்ரீ





சமயோசிதமாக யோசித்து சில 'பிரிப்பரேஷன்' வேலைகளை ஒரு வாரம் முன்னாலிருந்து செய்யத் தொடங்கி விட்டாள்.

தேங்காயைத் துருவி ஃப்ரீசரில் வைத்துக் கொள்வது, இஞ்சி பூண்டு விழுது செய்து கொள்வது, டின்னர் ப்ளேட், ஸ்பூன்ஸ், க்ளாஸ் டம்ளர்களைச் சுத்தம் செய்து ஒரு பையில் ரெடியாக வைத்துக் கொள்வது, கை கழுவிய பிறகு துடைத்துக் கொள்ளத் தேவைப்படும் டவலை ரெடியாக

வேர்வை சிந்தி, அக்கறையுடன் செய்யும் விருந்தைக் கணவன் பரிகசிப்பதற்கு மனம் வேதனை அடைந்ததெல்லாம் பழைய கதையாகி விட்டது.

என்ன வேண்டுமானால் பரிகசிக்கட்டும். விருந்தினர்கள் வரும் போது உதவியாக இருக்க வேண்டாமா... முன் மாதிரியா. மணமாகி எட்டு வருடமாகி விட்டன. இரண்டு குழந்தைகளும் ஆகி விட்டன. இரண்டும் சின்னது வேறு.

அஸ்வின் ஒன்றும் துரும்பைக் கூட நகர்த்தாத ஆண்கள் ரகம் இல்லை. தன்னால் முடிந்த உதவியைச் செய்து கொடுப்பவன் தான்.

ஆனால் வீட்டிற்கு யாராவது வந்து விட்டால் போதும். அஸ்வினின் சகஜ நடவடிக்கையில் ஒரு தடங்கல் ஏற்பட்டு விடும்.

இரண்டு குழந்தைகளும் ஊட்டினால்தான் சரியாகச் சாப்பிடுவார்கள் என்பதால் வீட்டில் விருந்து என்றாலே வித்யாவுக்கு மிகவும் டென்ஷனாகி விடும். நண்பர்களுடன் அரட்டை அடித்துக் கொண்டு கம் போட்டு ஒட்டி விட்டாற் போல நாற்காலியை விட்டு எழுந்து கொள்ளவே மாட்டான் அஸ்வின்.

தினமும் மகனுக்கு சோறூட்டுபவன்தான். அன்று மட்டும் வேற்று கிரகத்திலிருந்து வந்த மனிதனைப் போல அந்த நினைவே இல்லாமல் பேசிக் கொண்டிருப்பான்.

இரண்டு குழந்தைகளான பிறகு, விருந்துக்குத் திட்டமிடுதலும், முழுமையான சாப்பாட்டை அளிப்பதும், வித்யாவுக்குச் சிரமமான காரியமாகி விட்டது.

சின்னச் சின்ன வேலைகளான பாட்டிலில் தண்ணீரை நிரப்புவது, ஸ்பூன்களை எடுத்து வைப்பது, உப்பு, ஊறுகாய் கிண்ணத்தை டேபிளின் மேலே வைப்பது போன்றவையெல்லாம் அவனால் முன் கூட்டியே செய்ய முடியாமற் போய் விடுகிறது.

சோபாவில் ஸ்டைலாக அமர்ந்து கொண்டு நாலு பேரைக் குஷிப்படுத்தும் வகையில் மனைவியை 'டென்ஷன், டென்ஷன்' என்று கேலி செய்பவன் இந்தச் சின்ன வேலைகளையெல்லாம் பார்த்துச் செய்யக் கூடாதா?

சாதாரண நாட்கள் என்றால் கூட வித்யாவால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியும். ஆனால், சில சமயம், வித்யாவின் பீரியட்ஸ் டைமில் எதிர்பாராமல் நண்பர்கள் வீட்டிற்கு வரும் போது ஜூஸ் கொடுக்கக் கூட எழுந்து கொள்ளாமல் அரட்டை அடிக்கும் அஸ்வினைப் பார்க்க அழுகையாக வரும். அதுவும் அந்த டைமில் அவளுக்குப் பொறுக்க முடியாத கால் வலி இருக்கும் என்று அவனுக்கு நன்றாகவே தெரியும். இருந்தும் அவன் கண்டுகொள்ளாமல் அமர்ந்திருப்பது அவளுக்குக் கோபத்தை வரவழைக்காமல் என்ன செய்யும்?

நண்பர்கள் சென்றவுடன் வித்யா சத்தம் போட அஸ்வின் கொஞ்சம் கூட அலட்டிக் கொள்ளாமல்,

"சும்மா சும்மா டென்ஷன் ஆகுற வித்யா நீ'' என்று அலட்சியப்படுத்தி விட்டுப் போய் விடுவான்.

இப்பொழுது வித்யாவின் மனக்கண் முன்னால் இந்தக் காட்சிகள் அனைத்தும் ரீவைண்ட் ஆகக் காரணம், நேற்று மாதவன் - கீதா வீட்டில் நடந்த விருந்துதான.

மாதவன், அஸ்வினின் புது நண்பர். ஆறு மாதங்களுக்கு முன்தான் அவர்கள் பகுதிக்குக் குடிபெயர்ந்திருந்தார்கள். வித்யா அவர்களை ஒருமுறை விருந்துக்கு அழைக்க, கீதா பதிலுக்கு நேற்று விருந்து கொடுத்தாள். மாதவன் - கீதாவுக்கு ஒன்றரை வயதில் ஒரு மகன் இருக்கிறான்.

மாதவனும் கீதாவும் ஒருமித்து விருந்துக்கு உழைத்த பாங்கு வித்யாவின் மனதை



நவராத்திரிக்குத் தீபக் கோலங்கள் போடப் போகிறீர்களா? ஒன் மினிட்! தீபச் சுடரை மாக் கோலத்தில் 'அவுட் லைன்' இட்டு, மத்தியில் காவி இட்டு உலரும் முன்பாக, ஜிகினாப் பொடி (அ) சமிக்கிப் பொடியைத் தூவி விட்டால், தீபத்தை ஏற்றி வைத்தாற் போலவே, மாக்கோலம் பிரகாசிக்கும்.

– கே. ராஜலக்ஷ்மி.



அவல் எல்லா தெய்வங்களுக்குமே ப்ரீதி. அவலை வெறும் வாணலியில் ரோஸ்ட் செய்து, பொடித்து, சர்க்கரைத் தூள் சேர்த்து நெய் விட்டு, உருண்டை பிடிக்கவும். செய்வது எளிது. சுவையோ சூப்பர்.

- கமலா.

வைத்துக் கொள்வது, இப்படி ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் யோசித்து ஞாபகம் வரும் போது தயார் செய்து கொண்டிருந்தாள். விருந்துக்கு இரண்டு நாள் முன்பு குலோப் ஜாமூன் செய்து ப்ரிட்ஜில் வைத்து விட்டாள். விருந்துக்கு முதல் நாள் அப்பளம் பொரித்து டப்பாவில் மூடி வைத்தாள். இரவில் தக்காளியை வேகவைத்து அரைத்து கூழாக்கி ப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கொண்டாள்.

விருந்து நாளும் வந்தது.

பரீட்சை ரிசல்ட் வரும் நாளன்று ஏற்படும் டென்ஷன், வித்யாவின் மனதில் அனுமதி கேட்காமலே புகுந்து கொண்டது. 'பம்பரமாகச் சுழன்றாள்' என்ற வாக்கியத்தின் அர்த்தம் அவளுக்கு அன்றுதான் தெரிந்தது. முதலில் க்ரேவிகள், அப்புறம் வெஜிடபிள் புலாவ், தயிர் வடை, சாலட் என்று எல்லாவற்றையும் தவம் போல வேறு எந்தக் கவனமும் இன்றி செய்து கொண்டிருந்தாள்.

லஞ்ச் ப்ரேக்கில் வீட்டிற்குச் சாப்பிட வந்த அஸ்வினுக்கு சமையலறையைப் பார்த்து தலைசுற்றியது. சமையல் மேடை முழுவதும் பாத்திரங்களும், மிக்ஸியும், டப்பாக்களும், சமையல் புத்தகங்களும்... எல்லாவற்றையும் வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டு நின்றால் ஆபீஸுக்கு லேட்டாகி விடும் என்று டைனிங் டேபிளுக்கு வந்தான்.

சாதம், பருப்புப் பொடி, அப்பளம், தயிர், ஊறுகாய் மட்டுமே இருந்தது.

ஏதோ கேட்க வாயெடுத்தவன், கடிகாரத்தில் நிற்காமல் ஓடும் முள்ளைப் பார்த்து சீக்கிரம் சாப்பிட்டு விட்டு மீண்டும்

ஆபீஸுக்குப் போய் விட்டான்.

மதிய உணவைக் கூடச் சரியாகச் சாப்பிடாமல், ஓரிடத்தில் நிற்காமல் வித்யா வேலை செய்தாலும், எல்லாம் முடிந்து பாத்திரங்களைக் கழுவி, கிச்சனைச் சுத்தம் செய்து முடிப்பதற்கு இரவு மணி ஏழாகி விட்டது.

ஏழரை மணிக்கு எல்லோரும் வருவார்கள்.

ஆபீஸ் முடிந்து வரும் போது, அஸ்வின், குஜராத்தி ஹோட்டலிலிருந்து சப்பாத்தி வாங்கி வந்து விட்டான்.

ஷவரின் கீழ் நின்ற வித்யாவுக்கு, டென்ஷன் குறைந்து எதிர்பார்ப்பு ஏற்படுத்தும் ஒருவித 'எக்ஸைட்மெண்ட்' தொற்றிக் கொண்டது.

வேறு உடை மாற்றி தலை சீவி வரவும், காலிங்பெல் அடிப்பதற்கும் சரியாக இருந்தது.

என்னதான் பார்த்துப் பார்த்து சமைத்திருந்தாலும் பாலக் பனீரில் உப்பு கூடுதலாகி விட்டது. தயிர் வடையோ கெட்டியாகி விட்டது. ஆலூ சப்ஜியில் புளிப்புச் சுவை முன்னால் நின்றது.

நண்பர்கள் அனைவரும் உற்சாகமாகத்தான் சாப்பிட்டார்கள். மனம் திறந்து பாராட்டினார்கள்.

"நல்லா இருந்துதானே ஆகணும். இந்த ஒரு டின்னருக்காக ஒரு வாரமா இல்ல டென்ஷனா இருக்கா... ஒரு வாரம் முன்னாடியே ப்ரிப்பரேஷன் ஆரம்பிச்சுடுச்சு. தெரியுமா? நைட் விருந்துன்னு எனக்கு மத்தியானம் சரியா சாப்பாடு கூட இல்ல தெரியுமா? ஆபீஸ் ப்ராஜக்ட்டுக்குக் கூட இவ்வளவு டென்ஷன் ஆக மாட்டோம் போல."

என்று கிண்டலடித்தபடியே, அஸ்வின், 'ஹஹ்ஹா' என்று பெரிதாகச் சிரிக்க, அவனுடைய சிரிப்பு எல்லோரையும் தொற்றி அனைவரும் சேர்ந்து சிரித்தார்கள்.

நாகரிகம் பொருட்டு வெளிப் பார்வைக்கு வித்யா, புன்முறுவலுடன் நின்றாலும், தன் அந்தரங்கத்தையே படம்பிடித்துக் காட்டியது போல உள்ளுக்குள் மிகவும் குறுகிப் போனாள்.

அன்று மட்டும்தான் அந்த வலி... பின் வந்த எத்தனையோ விருந்துகளில் அஸ்வினின் ஹாஸ்யம் குறையாததால், வித்யாவும் மெள்ள மெள்ள அவனுடைய எள்ளலை, எந்த வலியுமில்லாமல், சகஜமாக ஜீரணிக்கத் தொடங்கி விட்டாள்.

விட்டு அகல மறுத்தது. சொன்ன டயத்துக்கு அஸ்வினும் வித்யாவும் அவர்கள் வீட்டுக்குப் போனார்கள். சீதா கடகட பூரி பொரித்துக் கொண்டிருந்தாள். வித்யா அவளுக்கு உதவ பூரி தேய்க்க ஆரம்பித்தாள். சீதா பொரித்து வைத்தாள். அப்பொழுது கிச்சனுக்குள் வந்த மாதவன், சீதாவின் 'இன்ஸ்ட்ரக்ஷன்' இல்லாமலேயே எல்லோருக்கும் ஜூஸ் ஊற்றிக் கொடுத்தார்.

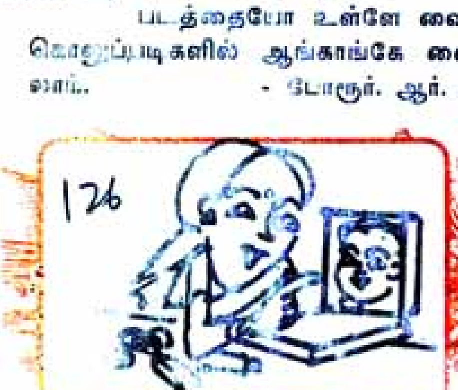
அஸ்வினிடம் பேசிக் கொண்டிருந்த மாதவன், அங்கே இங்கே என்று ஓடிக் கொண்டிருந்த மகன் மீதும் கண் வைத்திருந்தார்.

பூரி பொரித்து முடித்தவுடன் பெண்கள் இருவரும் டைனிங் டேபிளைத் தயார் செய்ய, அஸ்வினிடம் நாலுக்காக அனுமதி பெற்று எழுந்த மாதவன், பாட்டில்களில் தண்ணீர் நிரப்பி டேபிளில் வைத்தார். அஸ்வின் பார்க்க டி.வி. போட்டவர், சீதாவிடமும், வித்யாவிடமும் குழந்தைகளுக்கு முதலில் சாப்பாடு போட்டு விடச் சொன்னார். அம்மாக்கள் இருவரும் மும்முரமாக தத்தம் குழந்தைகளுக்கு ஊட்டிக் கொண்டிருக்க, சத்தமேயில்லாமல் மாதவன், பூர்த்துப் பார்த்து டேபிளின் மே[illegible] பதார்த்தங்களையும் வைத்தார்.

குழந்தைகள் சாப்பிட்டு மு[illegible] நண்பர்கள் சாப்பிட்டார்கள். சா[illegible] முடிந்ததும் பெண்கள் இருவரும் [illegible] செய்ய, மாதவனோ, ஃப்ரிட்ஜில் இருந்த குலோப்ஜாமுனை மைக்ரோவேவில் வார்ம் செய்து பவுலில் இட்டு எல்லோருக்கும் கொடுத்தார்.

சிங்கிள் ஃபிளாப்பி டப்பாவில் உங்கள் குழந்தையின் புகைப்படத்தையோ, ஸ்வாமி படத்தையோ உள்ளே வைத்து கொலுப்படிகளில் ஆங்காங்கே வைக்கலாம்.

- போரூர். ஆர். சீதா



கிச்சனில், வித்யா, ஜாமூனை ருசித்தபடியே மாதவன் மேல் தனக்கேற்பட்ட பிரமிப்பை சீதாவிடம் வெளிப்படுத்தினாள்.

'வித்யா, தொடக்கத்தில் மாதவனுக்கும் இந்த மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில் உதவி பண்ணணும்னு உதிக்கவேயில்லை. அதனால எனக்கும் கோபம் வந்தது. இந்த நிலைமையை நீடிக்க விடறது புத்திசாலித்தனம் இல்லைன்னு நான் ஒருநாள் மாதவன்கிட்ட மனசு விட்டுப் பேசினேன். இரண்டு பேருக்கும் எது முக்கியங்கிறதை தெளிவு பண்ணிக்கிட்டோம். நண்பர்கள் முக்கியம். அவங்களை வீட்டுக்கு அழைச்சு விருந்து வைக்கிறதும் மனசுக்குப் பிடிச்ச விஷயம்தான். அதே மாதிரி, குழந்தையும், குழந்தையோட வேலையும் முக்கியம். அது மட்டுமில்ல. வேலைகளைச் சீக்கிரமா முடிக்கிறதும், வீட்டைச் சுத்தமா வச்சிருக்கிறதும் இரண்டு பேருக்குமே முக்கியமா பட்டுது.

அப்ப, என் ஒருத்தியால மட்டும் இந்த எல்லாத்தையும் செய்யறது கஷ்டங்கிறதை அவருக்குத் தெளிவுபடுத்தினேன். ஒத்துக்கிட்டாரு. எந்த மாதிரி அவர் எனக்கு உதவ முடியுங்கிறதையும் சுட்டிக்காட்டினேன். புரிஞ்சுக்கிட்டாரு. வித்யா, எதையும் உட்கார்ந்து பேசினா கண்டிப்பா ஒரு நல்ல தீர்வு கிடைக்கும்" என்று சீதா விளக்கினாள்.

"போ சீதா, நமக்கு மட்டும் யார் சொல்லிக் குடுத்தாங்க. குடும்பம் அவங்களுதும் தானே. நம்மள மாதிரியே அவங்களும் தானா செய்யறதுக்கென்ன?" என்று வித்யா அலுத்துக் கொண்டாள்.

'வித்யா, நாம வேலையில இருக்கோம்னு வச்சுப்போம். ஒரு புது ப்ராஜெக்ட் பண்ண முடிவு பண்றோம். அதுக்கு உதவி பண்ணக் கூடியவங்ககிட்ட உட்கார்ந்து அமைதியாப் பேசிப் புரிய வைப்போம் இல்லையா? அது போலதான் இதுவும். ஈகோ பார்த்தா நஷ்டம் நமக்குத்தான்!'

சீதா அழகாக விளக்க வித்யாவும் தெளிந்தாள்.

அஸ்வினின் அலட்சியப் போக்கில் டென்ஷனாகிக் கத்துவாளே தவிர ஒரு நாளாவது புரியும்படி பேசியிருக்கிறாளா...

எல்லாப் பாத்திரங்களையும் கழுவி முடித்தாள் வித்யா.

'இன்று அஸ்வினுடன் டென்ஷன் இல்லாமல் அமைதியாக மனம் விட்டுப் பேச வேண்டும்' என்று மனதுக்குள் முடிவெடுத்தாள்.





வீட்டைப் போல பல்லைக் கட்டணும்!

ஒருவரது தன்னம்பிக்கை - அவர் சிரிக்கும் சிரிப்பில் இருக் கிறது. ஆம்... அது ஆணோ, பெண்ணோ - வரிசைப் பற்கள் இலேசாகத் தெரிய சிரிக்கும் சிரிப்புக்கு முன், எப்பேர்ப்பட்ட எதிரியும் பலமிழந்து போவான்.

சிரிக்கும் போது மேல் கன்னத் தாடை உயரத் தூக்கிக் கொள்வ தால், கன்னப் பகுதி தசைகளும், கழுத்துப் பகுதி சதையும் உறுதி யாகிறது. சிரிப்பு சிறந்த பயிற்சியும் கூட. உதடுகள் மேல்நோக்கி விரியும் போது, கண்களின் ஓரத்தில் தானாகவே குருவி வால் போன்ற ரேகைகள் படிந்து விடுவதால், கண் களைச் சுற்றி சதை தொய்வதில்லை.

அப்படி நிறையச் சிரிப்பவர்களுக்கு, முகத்தில் அத் தனை சீக்கிரம் சுருக்கம் விழுவதில்லை. பற்களில் பிரச் சினை எதுவும் இல்லாதவர்கள்தான் எதற்கும் கவலைப்படாமல் மலர்ந்து சிரிப்பார்கள்.



ஆக, 'பல்' என்கிற கவரை வைத்துத்தான் சித்திரம்!

நிஜப்பல்லோ அல் லது 'செட்' பல்லோ - அது குறித்து பிரபல பல் மருத்துவ நிபுணரும், பேராசிரி யருமான டாக்டர் ஜானகிராமன் அழகாய் விவரிக்கிறார்.



"பல் வலியால் பல நாட்கள் அவதிப்பட்டு, அதை ஒருவழியாக நிவர்த்தி செய்யாமல் பிடுங்கி விட்டு அந்த இடத்தில் வேறு செயற்கைப் பல் பொருத்தாமல் இருப்பது மற்ற பற்களுக்கு நல்லதல்ல.

பெரும்பாலானவர்களுக்கு, வலிதான் போய் விட்டதே இருக்கிற மிச்சம் மீதிப் பற்களைக் கொண்டு நாட்களை ஓட்டி விடலாம் என்கிற எண்ணம். அது ரொம்பத் தவறு. ஒரு காலிமனை இருந்தால், எப்படி அந்த இடத்தில் கையில் இருக்கிற பணத்திற்குத் தகுந்தாற்போல வீடு கட்

டிக் கொள்கிறோமோ ஏறக்குறைய பல் கட்டுவதும் அது போல்தான்.

பல் கட்டுவதற்கு முன் - சுற்றியுள்ள எலும்புகள் நல்ல நிலையில் இருக்கிறதா, எல்லாப் பற்களும் போய் முழுப் பற்களும் பொருத்த வேண்டுமா, ஆங்காங்கே பொருத்த வேண்டுமா, எஞ்சியுள்ள பற்கள் நன்றாக வலுவாக இருக்கிறதா, செயற்கைப் பற்களைப் பொருத்தும் போது - நாளடைவில் அது தாங்குமா, எந்தப் பொருட்களினால் பல் கட்டுவது, அதை நிரந்தரமாகப் பொருத்திக் கொள்வதா அல்லது அவ்வப்போது எடுத்து வைத்துக் கொள்வதா... என்றெல்லாம் பார்க்க வேண்டும்.

முதலில் எலும்புகள் மற்றும் பிற பற்களின் நிலை எக்ஸ்ரே மூலம் கண்டறிய வேண்டும். பின், நோயாளிக்குப் பல் வியாதி தவிர, வேறு வியாதிகள், அதாவது சர்க்கரை நோய், சிறுநீரகக் கோளாறு, டி.பி. போன்ற இரத்தச் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் இருந்தால், அவைகளைப் பொது மருத்துவர்களின் ஆலோசனையுடன் கலந்து சிகிச்சையைத் தொடர வேண்டும்.

பல் கட்டும் போது அதன் தோற்றம், நாக்கு மற்றும் தாடை உள்தசையில் உரசுகிறதா என்றெல்லாம் பார்ப்பது மிகவும் அவசியம். அது போல அழுத்தம் (Load Distribution) சமமாக, சீராக இருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் பற்களைச் சுற்றியுள்ள பாகங்கள் வலு குறைந்து வாயில் புண், ஈறுகளில் இரத்தம் வடிதல், ஈறு தடித்தல், சீழ் படிதல் என நாளடைவில் எலும்புகளும் பழுதடைந்து எந்தப் பற்கள் செயற்கைப் பற்களைத் தாங்க வேண்டுமோ - அதே பற்கள் ஆட்டம் கண்டு அவற்றைப் பிடுங்கி எடுக்க வேண்டிய நிலைமைக்கு மோசமாகி விடுகிறது.

இன்னும் எளிதாகச் சொல்ல வேண்டுமென்றால், பல் கட்டுவதும், வீடு கட்டுவதும் பல விஷயங்களில் ஒப்பிட்டுச் சொல்லலாம்... அஸ்திவாரம் இல்லாவிட்டால் வீடு ஆடும். விரிசல் ஏற்படும், ஏன் - வீடு இடிந்து விழும் நிலை கூட வரலாம். எதையும் கட்டுவது என்பது எளிது. ஆனால் அதைப் பராமரிப்பது, காப்பது கடினம்.

பல் கட்டினால் மட்டும் போதாது. அதை பல் மருத்துவர் ஆலோசனையின் பேரில் நன்றாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். பல வகையான பொருட்கள், முறைகளால் பல் கட்டலாம். அப்படி எடுக்கும், வைக்கும் பற்கள் 'ACRYLIC' எனப்படும் பொருட்களால் கட்டப்படுபவை.

நிரந்தரமாக, மற்ற இயற்கைப் பற்களுடன் பொருந்துவதால் பல வகையான உலோகத்துடன் கலந்து 'ஃப்ரேம் வொர்க்' செய்து, 'செராமிக்' பூசி, அருகில் உள்ள இயற்கைப் பற்களின் நிறங்கள் போலவே செய்து, வெகு தத்ரூபமாகப் பொருத்தப்படும். யாராவது உன்னிப்பாகப் பார்த்தாலும் தெரியாதபடிக்குக் கட்டப்படும்.

இந்த முறைகள் மிகவும் வெற்றிகரமாக எல்லா பல் மருத்துவர்களாலும் செய்யப்பட்டு வந்தாலும், இன்னும் நவீன முறையில் பற்களை எடுத்த காலி இடத்தில் 'Titanium Screw' களை அறுவை சிகிச்சை மூலம் பொருத்தி (Just Like Pile Construction), அவற்றின் மேல் செயற்கைப் பற்கள் பொருத்தப்படுகிறது.

எல்லாவற்றிற்கும், முதலில் சொன்னது போல நல்ல எலும்பு ஆதாரம் இருக்க வேண்டும். நீரிழிவு போன்ற வியாதிகள்

கொலுப் படிகளின் ஓரங்களில் வண்ண வண்ண பிளாஸ்டிக் பந்துகளை வாங்கி, கொஞ்சமாக ஃபெவிகால் தடவி ஒட்டி விட, கொலுப் படிகள் பார்க்க அழகாக இருக்குமே!!

- போரூர். ஆர். சீதா



மிகவும் கட்டுப்பாட்டில் இருத்தல் வேண்டும். நோயாளிகள் சில சமயம், "என்ன செலவானாலும் பரவாயில்லை டாக்டர்" என்பார்கள். ஆனால் நான் அப்போது அவர்களது பணத்தின் பலத்தைப் பார்ப்பதில்லை. பல்லின் பலத்தைத் தான் பார்ப்பேன்.

இந்தத் துறை பற்றிச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். என்னிடம் படித்த மாணவர்கள் இன்றைக்கு ஓர் உயர்ந்த நிலையில் இருந்தால் நானும் அதற்குக் காரணமாவேன் என்கிற திருப்தியும், பெருமையும் எனக்குக் கூடுதல் சந்தோஷத்தையும், உற்சாகத்தையும், மேலும் மேலும் அயராமல் உழைக்க சக்தியையும் தருகிறது.

அது போல் நடிகர் விவேக், எங்கிருந்தாலும் மே மாதம் முதல் தேதியன்று எனக்கு 'ஹேப்பி மே டே' வாழ்த்துச் சொல்வது வழக்கம். எதற்கு என்று கேட்டால், நிறையப் பேர் சிரிப்பில் உங்கள் உழைப்பு தெரியுது டாக்டர் என்பார்..."

- இப்படிச் சொல்லிச் சிரிக்கும் டாக்டர் ஜானகிராமன் அவர்களிடம் சமீபத்தில் இலண்டனில் நடைபெற்ற நட்சத்திரக் கலை விழாவில் பங்கேற்கச் சென்ற பல நட்சத்திரங்கள், விமானம் ஏறுமுன் தி. நகர், மயிலை ரங்கநாதன் தெருவிலுள்ள இவரது 'தி டோட்டல் டென்டல் கேர்' கிளினிக்கில் நிவர்த்தி செய்து கொண்டு போயிருக்கிறார்கள்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் நிறைய அம்மாக்களுக்குத் தங்களை விடவும், தங்கள் குழந்தைகளின் பற்கள் மீது அதிகக் கவனம் இருக்கிறது. பழைய காலம் போல், 'பல்லைத் தேயேண்டா கடன்காரா' என்பது போன்ற வசை மொழிகள் எல்லாம் போயே போச்சு. காரணம் - மேல்நாடுகளில் போல இந்தியாவிலும் 'கொஞ்சம் தேய்க்கலாம்... கொஞ் சம் விழுங்கலாம்...' என்கிற ரீதியில் பெப்பர்மிண்ட் சுவைகளில் பல்வேறு பற்பசைகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இதற்காகவே காலை, இரவு என இரண்டு வேளைகளிலும் ஆர்வத்துடன் பல் தேய்க்கப் பொடிசுகள் ரெடி.

என்ன... அந்த நாளில் பற்கள் உறுதியாக கரும்பு, கடலை உருண்டை போன்றவற்றைக் கடித்துச் சாப்பிடச் சொல்வார்கள். பல்லும் பலப்பட்டது. இன்றைய சிறிசுகள் அடிக்கடி கேட்பதெல்லாம் சாக்லேட்ஸ், ஐஸ்கிரீம்ஸ், குளிர்பானங்கள் என்கிற போது பெரிசுகளுக்கு ஏற்படும் கொஞ்சம் பயமும், கொஞ்சம் கவலையும் ரொம்பவுமே நியாயமானதே!

— சர்ச்சில் பாண்டியன்

நவராத்திரி சிறப்பிதழ்



சென்ற நவராத்திரியில், என் குழந்தைகளையும், அவர்களின் நண்பர்களையும் ஓவியமோ, கைவினைப் பொருள்களோ அவரவர் திறமையை வெளிப்படுத்தும் விதமாகச் செய்து தரச் சொன்னேன். அதில் அவரவர் பெயர்களை எழுதி கவரில் கொலு அருகில் ஒட்டி வைத்தேன். கொலு பார்க்க வந்த அனைவரும் சின்னஞ் சிறு குழந்தைகளின் கைவண்ணத்தை மிகவும் ரசித்துப் பாராட்டினர். குழந்தைகளுக்கும் ஒரே பெருமை.

- ஜி. ஜெயஸ்ரீ



இறைவனை நம்முன் கொண்டு வந்தார்கள்



திறந்தவெளியில் மண்ணில் அமர்ந்து, "ஆதௌன கீர்த்தனாரம் பத்திலே திமிகிட திமிகிட" என்று கதாகாலட்சேபம் கேட்கும் போது எத்தனை பரவசம்! சமூகத்தில் ஒழுக்கத்தையும் மக்களிடையே பக்தியையும் உண்டாக்குவதற்கென ஆண்டாண்டுக் காலமாக நம் முன்னோர்கள் செய்த ஏற்பாடு இது. வீட்டில் பெரியவர்கள் கதை சொல்லியோ புத்திமதி கூறியோ இருந்தாதவர்கள், இம்மாதிரி பொதுச் சொற்பொழிவு கேட்டு திருந்த இன்னுமொரு வாய்ப்பு!

1960களில் கிருபானந்த வாரியாரும் அனந்தராம தீக்ஷிதரும் ரஜினி, கமல் போன்று சூப்பர் ஸ்டாராகத்தான் மக்களிடையே உலவினார்கள்! கோடை விடுமுறையில் குடும்பத்துடன் பிக்னிக் செல்ல முடியாதவர்கள், கோயில் பிரகாரத்தில் திறந்தவெளியில் வாரியார் சொற்பொழிவுக்குப் படையெடுப்பார்கள்! காலணா செலவின்றி ஒரு நூலகத்திற்குள் நுழைந்து பல புத்தகங்களைப் புரட்டிப் படித்த பலனையும், தமிழ்ச் செய்யுள்களில் ஆழப் புதைந்து கிடக்கும் பேருண்மைகளையும், இரண்டு மணி நேர வாரியார் சொற்பொழிவில் இலவசமாக அறிந்து கொள்ளலாம்!

கைத்தல நிறைகனியைத் தொடர்ந்து வாரியார் உரை ஒரே தமாஷும் ஆனந்தமும்தான். அத்தனை ஜோக்குகளுக்கு நடுவில் கதையையும், நமக்குத் தெரியாத பல விஷயங்களையும் மண்டையில் புகுத்தி விடுவார். குழந்தைகளுக்கு வினாடி வினா நடத்தி பரிசுப் புத்தகம் வழங்கி அவர்களையும் ஊக்குவித்து மறுநாளும் அவர்கள் வரும்படி செய்து



விடுவார்!

அனந்தராம தீக்ஷிதர் ரொம்ப சீரியஸாகவே நாராயணீயம் சொன்னாலும் அவரது ஸம்ஸ்க்ருத மொழிப் புலமையைக் கேட்டு ஆனந்திக்கவே கூட்டம் சேரும்! குருவாயூரப்பனை அணு அணுவாக வர்ணித்து அவரும் அனுபவித்து நம்மையும் ஆனந்தக் கடலில் மூழ்கடிப்பார். பட்டாத்ரீ எழுதிய நாராயணீயம் என்ற நூலை தமிழகத்துக்கு அறிமுகப் படுத்தியதே அவர்தான். ஏன் குருவாயூரப்பன் கோயில் பிரசித்திக்கே அவர்தான் காரணம்! சிஷ்ய கோஷ்டியுடன் ஸம்ஸ்க்ருத ஸ்லோகங்கள் சொல்லும் போது மனம், காது எல்லாமே குளிர்ந்து விடும். ஸ்லோகத்தின் பொருளை விளக்கியதுடன் நில்லாமல் நம்மை அந்த ஸ்லோகங்களைப் படிக்கவும் தூண்டுவார்! எத்தனை பேர் அன்று இவரால் ஸம்ஸ்க்ருத ஸ்லோகங்களை படிக்க ஆரம்பித்தார்களோ!!

தியாகராஜரின் கதையைப் படித்திருக்கிறீர்களா? ஹூம். படிக்காதீர்கள். போய் பாலகிருஷ்ண சாஸ்த்ரிகள் வீனஸ் காலனியில் சொல்வதைக் கேளுங்கள் என்று எங்கள் பாட்டிமார்கள் அன்று துரத்தி விட்டார்கள். பாட்டிகளுடன் சேர்ந்து ஓடி ஆடி முன்னால் 'ஸீட்' போட்ட குழந்தைகள் ஏராளம்! ராம விக்ரகத்தைப் பறிகொடுத்த தியாகராஜராகவே சாஸ்திரிகள் ஆகி விட்டு தாமும் தவித்துக் கூட்டத்தையும் தவிக்க விடுவார்! கூட்டமே



ராமர் கிடைக்க வேண்டும் என்ற ஆதங்கத்தோடும் எதிர்பார்ப்புடனும் காத்திருக்கும். அவரது கனீர் கீர்த்தனையைக் கேட்பதா, கதைக்கு உருகுவதா? இல்லை தனி நடிப்பைக் கண்டு மகிழ்வதா? கூட்டம் திகைக்கும்!

நீடாமங்கலம் கிருஷ்ணமூர்த்தி பாகவதர், காளிங்க நர்த்தனம் செய்த கிருஷ்ணனின் லீலைகளை வருணிக்கும் போது மொத்த ஜனங்களும் கப்சிப். பகவான் அங்கே நர்த்தனம் ஆடி அதை எல்லோரும் கண்குளிர (மனக்கண்) கண்டு கொண்டிருப்பார்கள்! தூப்புல் நரசிம்ம



னின் ராமாயண சொற்பொழிவைக் கேட்கப் போனால் இடம் மாறி ஏதோ ஒரு பல்கலைக்கழகத்தில் பேராசிரியர் சொற்பொழிவைக் கேட்பது போல் பிரமிக்க வைப்பார். ஆங்கிலம், தமிழ், ஸம்ஸ்க்ருதம் என மேற்கோள்காட்டி விளக்கங்களை அள்ளி வீச அவரது பேச்சுத் திறனும் அறிவுத்தனமும் நம்மை அசர வைக்கும்.

இம் மாதிரி வெங்கடரமண சாஸ்திரிகள், சிவானந்த விஜயலட்சுமி என்று அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். இப்படிப் பேச்சாற்றல், இசையாற்றல், அறிவாற்றல், பன்மொழிப் புலமை, ஞாபக சக்தி, பாமரனுக்குப் புரியும்படி விளக்கம் தரும் எளிமையோடு கூட்டத்தைத் தூங்க விடாமலும் எழுந்து போகாமலும் கட்டிப் போட்ட பெரும் மேதைகளின் சொற்பொழிவுகளைக் கேட்டு, போன

தலைமுறையடைந்த ஆனந்தம் இந்தத் தலைமுறைக்குக் கொடுத்து வைக்கவில்லை போலும்!

விரல் விட்டு எண்ணக்கூடிய சிலர் இன்னும் இருக்கிறார்கள். இறைத் தொண்டே பெரும் சேவை என்று முழு மூச்சுடன் சேவை செய்பவர்கள் இருக்கிறார்கள். ஆனாலும் கதையும் போரடிக்காமல் சொல்லி, பல பாட்டுகளுடன் பல தெரியாத விஷயங்களையும் புகுத்தி மக்களை பக்தி வழியில் திசை திருப்பிய சென்ற கால அறிஞர்கள் போல இன்று காலட்சேபம் செய்ய ஆட்கள் வெகுவாகக் குறைந்து வருவதாகவே தோன்றுகிறது. (அதனால்தான் அன்று பாமரனும் கர்நாடக இசையையும் அறிய முடிந்தது, மந்திரத்தையும் தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது. கூடவே கதையும் அறிந்திருந்தனர்! இன்று புத்தகம் படித்தவர் மட்டுமே எல்லாம் அறிவார்கள்).

கதாகாலட்சேபம் என்றால் 'தேங்கா மூடி' பாகவதர் என்றே அன்று குறிப்பிடுவார்கள். ஆமாம் வெறும் தேங்காய் மூடி தக்ஷிணைக்காக எத்தனை எத்தனை படிக்க வேண்டியிருந்தது. ஸ்லோகங்களை மனப்பாடம் செய்து, கதையை அறிந்து கொண்டு தமிழ், தெலுங்கு, கன்னட, மராட்டிப் பாட்டுகளை ராகதாளத்துடன் பொருள் அறிந்து இசையுடன், பக்கவாத்யத்துடன் 'கேட்கும்' குரலுடனாவது பாடக் கற்க வேண்டாமா? எண்ணிப் பாருங்கள் 'வரும்படி' வராத விஷயத்திற்கு எத்தனை பாடுபட்டார்கள்! அவர்கள் வரும்படி ஒன்றே ஒன்றுதான். மக்களை பகவானடி வரும்படி செய்து சமூகத்தைச் சீராக்கி, கெட்டுகுட்டிச் சுவராகாமல் ஒவ்வொரு தனிமனித வாழ்க்கையையும் திருத்தி அமைத்தது தான்! தொய்வின்றி கதை சொல்லி பேரும் புகழும் சம்பாதித்தார்களே ஒழிய பணத்தையோ, பத்மஸ்ரீ பட்டத்தையோ அவர்கள் சம்பாதிக்கவில்லை, எந்த அரசும் எதையும் கொடுத்து கௌரவித்ததுமில்லை!

— லலிதா ரமேஷ்

''நீங்கள் தூக்கி வைத்துக் கொண்டிருப்பது உங்கள் பேத்தியா? நம்ப முடியவில்லையே! உங்களுக்குக் கல்யாணமான பெண் இருக்கிறாளா? உங்களைப் பார்த்தால் சொல்ல முடியாதே!''
இதைப் போன்ற வார்த்தைகளைக் கேட்கும் போது ஐம்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களின் முகத்தில் ஒரு தனி பிரகாசம் ஏற்படும். இவ்வாறு தோற்றமளிக்க



''ஐம்பது வயதிற்கு மேற்பட்டோருக்கு முக்கியமாக மூன்று பிரச்னைகள் ஏற்படும். தலைமுடி நரைத்து முடி கொட்டுவது, தோல் மிக மென்மையடைந்து சுருக்கம் விழுவது, மெனோபாஸ் என்னும் மாதவிலக்கு நிற்கும் நிலையினால் உடற்கட்டு குலைவது.

முதலில் தலைமுடி கொட்டுவதைத் தடுக்க முன்பே கூறியது போல் வாரமொருமுறை சூடான தேங்காய் எண்ணெயைத் தலையில் மசாஜ் செய்து குளிக்கவும். தலைமுடியில் தோன்றும் நரைகளை மறைக்க தரமில்லாத 'டை' என்ற சாயத்தை தானே உபயோகிப்பதால் தலையின் அடிப்பகுதியான 'ஸ்கால்ப்' பாதிக்கப்பட்டு அதிக அளவில் முடி கொட்டும்.

இந்த வயதினர் அடிக்கடி 'டை' போட வேண்டிய அவசியமில்லை. ஓரளவிற்கு நரை முடியே உங்கள் வயதிற்கேற்ற தோற்றத்தினை அளிக்கும். அலுவலகத்தில் பணி புரிபவர்கள் தங்கள் பதவிக்கு ஏற்ப கம்பீரமாகத் தோற்றம் அளிக்க விரும்பினால் நரைத்த முடியினை கறுப்பு நிறமாக்கி விட்டு, முன் பக்கம் காதோரம் வெள்ளி போன்ற நிற 'ஹேர் கலரிங்' செய்து கொள்வது சிறப்பாக இருக்கும்.



ஆஸ்துமா, சைனஸ் போன்ற பிரச்னைகள் இல்லாதிருந்தால் மாதமொருமுறை தலைக்கு மருதாணி தேய்த்துக் குளிக்கலாம். இதனால் முடி கொட்டுவது நிற்கும். மாத



தங்கள் உடலை, குறிப்பாகத் தோலையும், தோற்றத்தையும் எப்படிப் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்று விளக்குகிறார் அழகுக்கலை நிபுணர் திருமதி. மஹாலக்ஷ்மி. ஐம்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் தங்கள் மனதை எப்படிக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று கூறுகிறார் மனோதத்துவ நிபுணர் டாக்டர். லக்ஷ்மி விஜயகுமார்.



விடாய் நின்றிருக்கும் நேரத்தில் உடலில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்களும் முடி கொட்டக் காரணமாகின்றன. மிகவும் முடி கொட்டி விட்ட நிலையில் முடியைக் குட்டையாக வெட்டிக் கொண்டு கிளிப் போட்டுக் கொள்ளலாம். இந்த வகையில் ஹேர் ஸ்டைல் செய்து கொள்வது தோற்றத்திலும் இளமையைத் தரும். தோற்றத்தில் ஏற்பட்ட மாறுதல் மனதிற்கும் மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

இந்த வயதினருக்கு ஃபேஷியல் செய்து கொள்வது மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். வயதாகும் போது வியர்வை, எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் குறைவாகச் செயல்

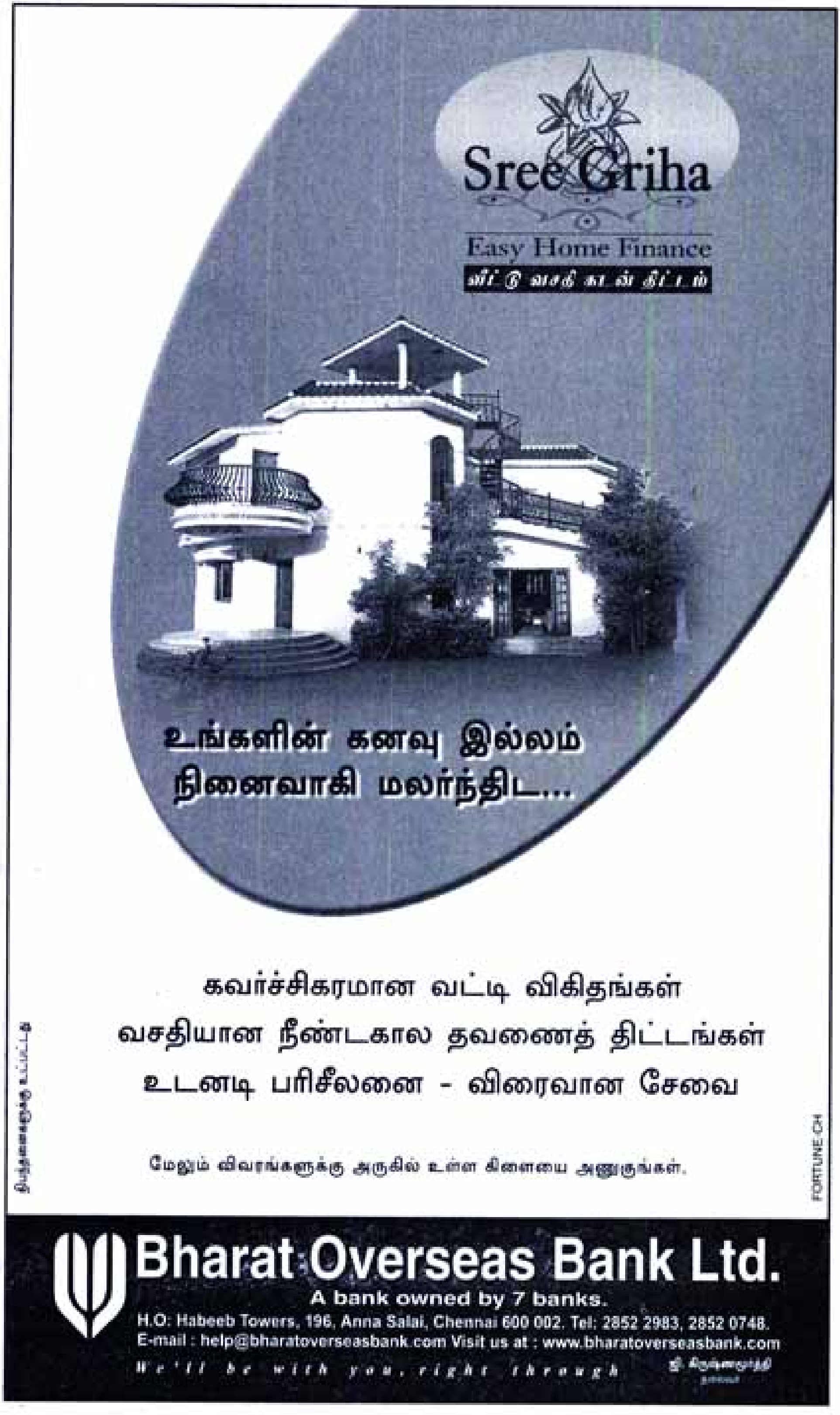


• டாக்டர் லக்ஷ்மி விஜயகுமார்

ஐம்பது வயதிற்கு மேல்...

படுவதால் தோல் தளர ஆரம்பிக்கும். இதற்கு மாய்ஸ்ட்டுரைசிங் லோஷன் தினம் ஒரு முறை மேலாக மசாஜ் செய்து கொள்ளலாம். உடல் முழுவதும் தளர்வடையும் போது, முகமும் சோர்ந்து, கண்களுக்கு அடியிலும், உதடுகளின் பக்கங்களிலும், நெற்றி மற்றும் கழுத்துப் பகுதிகளிலும் சுருக்கங்கள் ஏற்படத் தொடங்கும். இந்தப் பகுதிகளில் நன்றாக மசாஜ் செய்து கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம். இதனால் முகத்தில் ரத்த ஓட்டம் சீராகி புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.

சிலருக்கு முகத்திலும், நெற்றியில், உதட்டின் மேற்புறம், கண்களைச் சுற்றி உள்ள இடத்தில், கழுத்துப் பகுதியில் நிறம் மாறி விட வாய்ப்புண்டு. உருளைக்கிழங்கின் ஒரு துண்டு, தக்காளி அல்லது எலுமிச்சைச் சாறு ஆகியவற்றால் அந்தப் பகுதிகளில் தடவி வரலாம். சிலருக்குத் தோல் அதிகமாக வறண்டு போகும். பால் ஆடையில் சிறிது லாவண்டர் ஆயில் அல்லது



Sree Griha
Easy Home Finance
வீட்டு வசதி கடன் திட்டம்
உங்களின் கனவு இல்லம்
நினைவாகி மலர்ந்திட....
கவர்ச்சிகரமான வட்டி விகிதங்கள்
வசதியான நீண்டகால தவணைத் திட்டங்கள்
உடனடி பரிசீலனை - விரைவான சேவை
மேலும் விவரங்களுக்கு அருகில் உள்ள கிளையை அணுகுங்கள்.
FORTUNE-CH
Bharat Overseas Bank Ltd.
A bank owned by 7 banks.
H.O: Habeeb Towers, 196, Anna Salai, Chennai 600 002. Tel: 2852 2983, 2852 0748.
E-mail : help@bharatoverseasbank.com Visit us at : www.bharatoverseasbank.com
We'll be with you, right through

கவனத்துடன் வேகம் குறைத்து அளவோடு செயல்பட வேண்டும். கீழே விழுந்து எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால் சேருவது கடினம்.

உடல் எடை கூடாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டும். கொழுப்புச் சத்து குறைந்த, புரதம், வைட்டமின், இரும்பு, கால்சியம் சத்து நிறைந்த சமச்சீர் உணவைத் தேர்ந்தெடுத்துச் சாப்பிடவும். ஹார்மோன்கள் முன்பின்னாக வேலை செய்யும் போது யூரினரி இன்ஃபெக்ஷன் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. நீரிழிவு நோய், இதயக் கோளாறு, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படக்கூடிய வயதானதால், வருடம் ஒருமுறை டாக்டரிடம் சென்று முழு செக்-அப் செய்து கொள்வது நல்லது.

மனதை தைரியமாக, சலனமின்றி, கவலைகளின்றி வைத்துக் கொண்டு வாழ்க்கையை அனுபவிக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் வளர்ந்து வாழ்க்கையில் தமக்கென்று ஒரு இடம் ஏற்படுத்திக் கொண்டிருப்பார்கள். ஆனால் உங்கள் பொறுப்பு தொடர்ந்து இருந்து கொண்டே தான் இருக்கும். அந்த நிலையையும் ரசிக்கப் பழகுங்கள்.

கணவர் பதவியிலிருந்து ஓய்வுபெறக் கூடிய தருணம் இது. அவர் மனம் சோர்ந்து தளர்வடையாமல் அரவணைத்துச் செல்ல வேண்டியது உங்கள் கடமை. பெண் குழந்தைகள் திருமணமாகிப் போய் விட, ஆண் குழந்தைகள் வெளிநாடு சென்று விட, பெற்றோர், மாமனார், மாமியார் மறைந்து விட, தனிமையாக நீங்கள் இருக்கக்கூடிய வயது இது.

நீங்கள் வேலைக்குச் செல்பவராக இருந்தால் பதவியிலிருந்து ஓய்வு பெறும் வயது. தனிமை ஒரு சுமை என்ற எண்ணம் சிலருக்கு ஏற்படும். இதனை 'Empty Nest Syndrome' என்று கூறுவோம். இதிலிருந்து வெளிவர உங்களுக்குப் பிடித்தமான செய்கை ஒன்றில் மனதை ஈடுபடுத்த வேண்டும்.

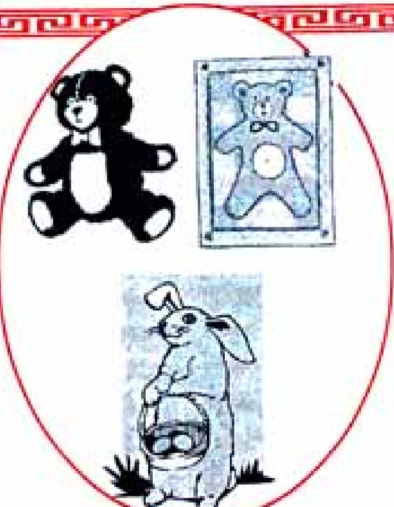
- யோகா பயிற்சி செய்யலாம். உடலையும், மனதையும் ஒருமுகப்படுத்தும்.
- காலாற நடப்பது மனதிற்குப் புத்துணர்ச்சி தரும்.
- தெய்வ வழிபாட்டில் விருப்பம் இருந்தால் கோவில்களுக்குச் செல்லலாம்.
- ஸ்லோக வகுப்புகளுக்குச் செல்வது, தெரிந்த ஸ்லோகங்களை பிறருக்குக் கற்றுத் தருவது நல்லது.
- சிறு வயதில் ஆசைப்பட்டு நேரமின்மையால் செய்ய முடியாமல் போன பெயிண்டிங், பூவேலை போன்றவற்றைச் செய்யலாம்.
- முதியோர் இல்லங்களுக்குச் சென்று அவர்களுடன் பொழுதைக் கழிக்கலாம்.
- கண் பார்வையற்றவர்களுக்குப் பாடம் படித்துக் காட்டலாம்.

மனதில் வயதாகி விட்டது என்ற உணர்வோ, தனிமை உணர்ச்சியோ, டிப்ரஷனோ ஏற்படாமல் உடலையும் மனதையும் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொண்டு, அனைவரிடமும் உற்சாகமாகப் பழகினால் ஐம்பதாவது, அறுபதாவது? வாழ்க்கையை அனுபவித்து வாழ வயது ஒரு வரம்பில்லை என்பதை உணர்வீர்கள்!

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

கொலுவில், பெரிய பொம்மைகளுக்கு நடுவில், சிறு சிறு பொம்மைகளை வைக்கப் போகிறீர்களா? பார்வையாக இருக்காதே. விதவிதமான நிறமுள்ள பிளாஸ்டிக் டப்பாக்களில் விளிம்பு வரை மணல் நிரப்பி, அதன் நடுவில் சிறிய பொம்மைகளை நிறுத்தி, பெரிய பொம்மைகளுக்கு இடையிடையே வையுங்களேன். உயரமாகப் பளிச்சென்று, நம்மால் பார்க்க முடியும்.

- கே. ராஜலக்ஷ்மி.



✆: 04144-238610, 237160 - Fax: 04144-238987 E-mail: audde_diroff@yahoo.co.in

அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம்

திறந்தநிலைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பு

75

DDE 25

2003–2004 ஆம் ஆண்டுக்கான சேர்க்கை அறிவிப்பு – முதுகலை, இளங்கலை மற்றும் பட்டயப் படிப்பு

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் கீழ்க்கண்ட படிப்புகளைத் திறந்தநிலைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பின் கீழ் வழங்குகிறது.

சேர்க்கைக்கு முறையான கல்வித் தகுதி தேவையில்லை

1. முதுகலை படிப்புகள் (இரண்டு ஆண்டுகள்)

எம்.ஏ.:
வரலாறு* / பொருளாதாரம்*/சமூகவியல்*/ ஆங்கிலம்/தமிழ் / பொதுத்துறை ஆட்சியியல்* / மக்கள் தொகையியல்*/ அரசியல் அறிவியல்*
எம்.காம்.: கூட்டுறவு மேலாண்மை* / வங்கியியல் மற்றும் காப்பீட்டு மேலாண்மை*

2. இளங்கலை படிப்புகள் (மூன்று ஆண்டுகள்)

பி.ஏ.:
வரலாறு* / சமூகவியல்* / பொருளாதாரம்*/ அரசியல் அறிவியல்*/ ஆங்கிலம்/தமிழ்/ மக்கள் தொகையியல்*/ மற்றும்
பி.லிட்.(தமிழ்)/ பி.காம்*/
பி.எஸ்ஸி.: கணிதம் / உளவியல்
பி.பி.ஏ.
பி.எம்.எம். (சந்தையியல் மேலாண்மை)*
பி.சி.ஏ. (B.C.A.)
பி.காம் கணினி பிரயோகம் (B.Com. C.A.)
பி.பி.ஏ. கணினி பிரயோகம் (B.B.A. C.A.)

3. பட்டயப் படிப்புகள் (ஓராண்டு)

சைவ சித்தாந்தம்*
சர்ச்சை மேலாண்மை (Conflict Management)

***குறியிட்டவை ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ் வழி கற்பிக்கப்படுகின்றன**

தகுதி:

இளங்கலை, பட்டயப் படிப்புகளில் (வரிசை 2 மற்றும் 3) சேர விரும்புபவர்கள் 01.07.2003 அன்று 18 வயது நிரம்பியவர்களாகவும், முதுகலைப் படிப்புகளில் (வரிசை 1) சேர விரும்புபவர்கள் 21 வயது நிரம்பியவர்களாகவும் இருத்தல் வேண்டும். விண்ணப்பதாரர்கள் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்ற பின்னர்தான் அவர்களுடைய படிப்புச் சேர்க்கை நிச்சயமாக்கப்படும்.

விண்ணப்பம் வேண்டுவோர் கடிதத்துடன் Director, D.D.E., Annamalai University என்ற பெயரில் ரூ. 80/-க்கான வங்கி வரைவினை (Demand Draft) அண்ணாமலைநகர்/சிதம்பரம்/சென்னையில் உள்ள எந்த வங்கியிலும் மாற்றக் கூடியதாக எடுத்து இயக்குநர், தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம், அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், அண்ணாமலைநகர் - 608 002 என்ற முகவரிக்கு தன் முகவரி உள்ள உறையுடன் (28 செ.மீ. x 22 செ.மீ) அனுப்பி விண்ணப்பப் படிவத்தையும் குறிப்பேட்டையும் 23.04.2003 முதல் பெற்றுக்கொள்ளலாம். காசோலைகள், பணவிடைகள் மற்றும் அஞ்சல் ஆணைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது. 23.04.2003 அன்றோ அதற்கு பிறகோ எடுக்கப்பட்ட வங்கி வரைவுகளே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். விண்ணப்பிக்க உள்ள படிப்பை தெளிவாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

விண்ணப்பப் படிவத்தினை நேரில் பெற விரும்பும் விண்ணப்பதாரர்கள் ரூ. 60/-ஐ தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்திலும் கீழ்க்கண்ட படிப்பு மையங்களிலும் அலுவல் நேரங்களில் நேரடியாகச் செலுத்தி விண்ணப்பப் படிவத்தினை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

விண்ணப்பப் படிவங்கள் 25.09.2003 வரை அளிக்கப்படும்.

நிறைவு செய்யப்பட்ட விண்ணப்பங்கள் வந்து சேரக் கடைசி நாள்: 25.09.2003.

நேரடிச் சேர்க்கை:

நுழைவுத் தேர்வுக்கான நேரடிச் சேர்க்கை தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் மற்றும் அனைத்து படிப்பு மையங்களிலும் அனுமதிக்கப்படும்.

நுழைவுத் தேர்வில் முன்பே தேர்ச்சி பெற்று, வகுப்பில் சேர முடியாதவர்கள் இவ்வாண்டு நுழைவுத் தேர்வின்றி சேரலாம்.

நுழைவுத் தேர்வு 27.09.2003 மற்றும் 28.09.2003 ஆகிய இரண்டு நாட்களில் குறிப்பேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள இடங்களில் நடைபெறும்

விண்ணப்பப் படிவம் மற்றும் சேர்க்கை பற்றிய விவரங்கட்கு, மாணவர்கள் நேரடியாக படிப்பு மையங்களையும், நேரடியாக அல்லது தபால் மூலமாக தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்தையும், அணுகும்படி கேட்டுக் கொள்ளப் படுகிறார்கள். விண்ணப்பப் படிவங்கள் மற்றும் சேர்க்கை, தனிப்பட்ட அமைப்புகள் அல்லது நபர்கள் மூலம் வழங்கப்படுவதில்லை. முறைகேடான விண்ணப்பங்கள் நிராகரிக்கப்படும்.

> தேசிய தரச்சான்று மற்றும் மதிப்பீட்டுக்குழு அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்திற்கு நான்கு நட்சத்திர உயர்நிலை சான்றிதழை அளித்திருக்கிறது.

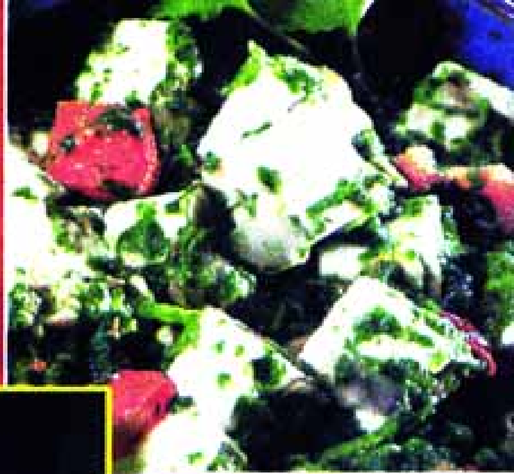
டாக்டர் எஸ்.பி. நாகேஸ்வர ராவ்
இயக்குநர்
இடம்: அண்ணாமலைநகர்

டாக்டர் மா. இரத்தினசபாபதி
பதிவாளர்
நாள்: 11.07.2003

படிப்புமையங்கள் — தமிழ்நாடு: (1) சென்னை எழும்பூர்: 19, ருக்குமணி லெட்சுமிபதி சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 600 008 (✆ 28553110, 28554003 பேக்ஸ்: 28514823), (2) சென்னை குரோம்பேட்டை: 138, ஜி.எஸ்.டி. ரோடு, (வெற்றி திரையரங்கு எதிரில்), குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044 (✆ 22388033), (3) சென்னை அம்பத்தூர்: 27, வடக்கு பூங்கா தெரு, வெங்கடாபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053 (✆ 26572169), (4) கோயம்புத்தூர்: 402, முதல் மாடி, டாக்டர் நஞ்சப்பா சாலை, கோயம்புத்தூர் - 641 018 (✆ 2234406), (5) தர்மபுரி: காவேரி பவன், 5-அ, கந்தசாமி வாத்தியார் தெரு, (எல்.ஐ.சி. அருகில்), தர்மபுரி - 636 701 (✆ 270234), (6) திண்டுக்கல்: 70/19 அபிராமி அம்மன் கோயில் தெரு, திண்டுக்கல் - 624 001 (✆ 2424211), (7) ஈரோடு: 25/134, திருநகர் காலனி, ஈரோடு - 638 003 (✆ 2234787), (8) ஓசூர்: 69, இந்திரா நகர், ஓசூர் - 635 109, (✆ 241254), (9) காஞ்சிபுரம்: எண். 34ஏ, மேற்கு ராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம் - 631502 (✆ 233950), (10) காரைக்கால்: கிரசென்ட் காம்ப்ளக்ஸ் பில்டிங், 185, பாரதியார் ரோடு (எல்.ஐ.சி. அருகில்), காரைக்கால் - 609 602, (✆ 221233), (11) காரைக்குடி: எண். 8, 9வது தெரு, சுப்பிரமணியபுரம், காரைக்குடி - 630 002 (✆ 236417), (12) கிருஷ்ணகிரி: எண். 392, பெங்களூர் ரோடு, கிருஷ்ணகிரி - 635 001 (✆ 238373), (13) மதுரை: 160 & 161, வடக்கு மாசி வீதி, மதுரை - 625 001 (✆ 2628327), (14) நாகர்கோவில்: 3164, கே.பி. சாலை, நாகர்கோவில் - 629 003 (✆ 230561), (15) நாமக்கல்: 84, சி-1, ஸ்ரீ செல்வம் காம்ப்ளக்ஸ், (பழைய ஜோதி தியேட்டர் அருகில்), திருச்சி மெயின் ரோடு, நாமக்கல் - 637 001 (✆ 233677), (16) உதகமண்டலம்: கே.சி.ஆர். ஆர்கேட், எண். 87-84, கார்டன் ரோடு, உதகமண்டலம் - 643 001, (✆ 2444414), (17) புதுச்சேரி: 5, 3வது குறுக்குத்தெரு, நடேசன் நகர், புதுச்சேரி - 605 005 (✆ 2202030), (18) புதுக்கோட்டை: எண். 5719, ஸ்ரீ சிதம்பரம் காம்ப்ளக்ஸ், சத்தியமூர்த்தி ரோடு, புதுக்கோட்டை - 622 001, (✆ 224524), (19) சேலம்: 15, டாக்டர் சுப்பராயன் தெரு, (பேலஸ் திரையரங்கு அருகில்), சேலம் - 636 001 (✆ 2451666), (20) தஞ்சாவூர்: நல்லையா காம்ப்ளக்ஸ், எண். 70, ஸ்ரீனிவாசம் பிள்ளை ரோடு, தஞ்சாவூர் - 613 001 (✆ 278080), (21) தேனி: பி.கே.எஸ். வளாகம் (தமிழ்நாடு மின்சார வாரியம் துணை மின்நிலையம் எதிரில்), கம்பம் மெயின் ரோடு, பழனிசெட்டிபட்டி, தேனி - 625 531, (✆ 263420), (22) திருவண்ணாமலை: எண். 22பி, சின்னக்கடை வீதி, திருவண்ணாமலை - 606 601, (✆ 222687), (23) திருவாரூர்: ஸ்ரீ பில்டிங், 81, தெற்கு மெயின் வீதி, திருவாரூர் - 610 002, (✆ 244221), (24) திருநெல்வேலி: எண். 49-சி, 11, பாலா பில்டிங்ஸ், வைகுண்டபுரம் வடக்குத் தெரு, (பஸ் நிலையம் எதிரில்), திருநெல்வேலி ஜங்ஷன், திருநெல்வேலி - 627 001 (✆ 2331288), (25) திருச்சி: 32பி, 7வது குறுக்கு சாலை தில்லைநகர், திருச்சி - 620 018, (✆ 2741950), (26) தூத்துக்குடி: காம்ப்ளக்ஸ், ... பள்ளி வளாகம், 329, தெற்கு காட்டன் ரோடு தூத்துக்குடி - 628 001 (✆ 2326668), (27) வேலூர்: 4, திடலிமாணிக்கபுரம், (லெட்சுமி திரை அரங்கு அருகில்), வேலூர் - 632 001 (✆ 2227647), (28) விழுப்புரம்: எண். 27, இரண்டாவது தளம், உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல், சென்னை - திருச்சி மெயின் ரோடு, விழுப்புரம் - 605 602, (✆ 228530).

படிப்புமையங்கள் — வெளி மாநிலங்கள்: (29) பெங்களூர்: 547/1, ஆர்.வி. ரோடு, (விஜயா கல்லூரி அருகில்), பெங்களூர் - 560 004 (✆ 5569726), (30) கோழிக்கோடு: 27/383/A3-5, கோகுலம் கமர்ஷியல் காம்ப்ளக்ஸ், இரண்டாவது தளம், மாவூர் ரோடு, கோழிக்கோடு - 673 004, (✆ 2744877), (31) சண்டிகர்: எஸ்சிஓ - 74, செக்டார் - 46C, முதல் தளம், சண்டிகர் - 160 047, (✆ 612822), (32) எர்ணாகுளம்: சச்சி நிவாஸ், முதல் தளம், கோலிஜ் அப்பார்ட்மெண்ட், காவதிமுக்கில் ரோடு தெற்கு எர்ணாகுளம் - 682 016, (✆ 2376303), (33) ஹைதராபாத்: 1-8-544, புதிய பஸ்நிலையம் எதிர்புறம், (ஒடியன் தியேட்டர் எதிரில்), மெயின் ரோடு, சிக்கட்பள்ளி, ஹைதராபாத் - 500 020 (✆ 27661186), (34) ஜெய்ப்பூர்: ... பவன், ... நகர், ஜெய்ப்பூர் - 17, (35) கொல்கத்தா: 19, சந்தோஷ் ரோடு, கொல்கத்தா - 700 029, (✆ 24657215), (36) லக்னோ: A-202, இந்திரா நகர், லக்னோ - 226 016, (✆ 2343230), (37) மும்பை: பி-1007, ... முதல் தளம், ... மும்பை - 400 078, (✆ 55550339), (38) புது தில்லி: 31-A, ... புது தில்லி - 110 092 (✆ 22959082, 22957636), (39) திருவனந்தபுரம்: ... 28/1340 முதல் தளம், ... திருவனந்தபுரம் - 695 001 (✆ 2325141), (40) திருப்பதி: எண். 164/13, முதல் தளம், பிரகாசம் ரோடு, திருப்பதி - 517 501 (✆ 2220774), (41) விஜயவாடா: ... எண். 105, ... விஜயவாடா - 10, (✆ 2555755), (42) விசாகப்பட்டினம்: எண். 47-9-18, இரண்டாம் தளம், ... துவாரகா நகர், விசாகப்பட்டினம் - 530 016, (✆ 2540366), (43) புதுச்சேரி.

அன்றாட உணவில் சோயா அவசியம்...!





• சோயாவில் கரையும் நார்ச்சத்து உள்ளதால், இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

• சோயா உணவு கெட்ட கொலஸ்டிரால் என்னும் LDL (Low Density Lipoproteins) அளவைக் குறைத்து, நல்ல கொலஸ்டிரால் எனப்படும் HDL (High Density Lipoproteins) அளவைக் கூட்டுவதன் மூலம், மாரடைப்பைக் குறைக்கிறது.

தற்சமயம் நம் உணவில் இடம் பிடித்துள்ள சோயா அதிகப் புரதச் சத்தும், குறைந்த கொழுப்புச் சத்தும் கொண்டுள்ளது. இதன் மூலம், அதிக புரதத்தைக் குறைந்த செலவில் அடையலாம். சோயா பொருட்களைத் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால், இதய நோய்கள் மற்றும் புற்றுநோயை முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்தலாம். மேலே குறிப்பிட்டுள்ள நோய்களைத் தவிர்த்து எலும்புகளை பலப்படுத்துவதுடன், பெண்கள் மற்றும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உகந்தது சோயா.

உண்மைகளும், நன்மைகளும்

• சோயாவிலுள்ள PUFA எனப்படும் Poly Unsaturated Fatty Acids இரத்த அழுத்தத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

• தினசரி சோயா உட்கொள்வதன் மூலம் பல்வேறு வகையான புற்றுநோய்களிலிருந்து தற்காத்துக் கொள்ளலாம்.

• முக்கியமாக, நாள்பட்ட பல்வேறு நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சோயா பெரும்பங்காற்றுகிறது.

• சோயா உணவு மாதவிடாய் நின்ற பின் உடலில் ஏற்படும் சங்கடங்களைக் குறைத்து, எலும்புகளின் சீரழிவைத் தடுக்கிறது.

• சோயா உடல் முதிர்ச்சியைத் தாமதப்படுத்துகிறது.

• இரும்புச் சத்தும், கால்ஷியமும் நிறைந்துள்ளதால், இவ்வுணவு கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும்,

பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும் ஏற்றது.

• சோயாவில் அடங்கியுள்ள பீட்டா கரோட்டின் எனப்படும் வைட்டமின் ஏ சத்து சருமத்தை மென்மையாக்குவதுடன், கண் சம்பந்தமான நோய்களை முக்கியமாக மாலைக் கண் நோயைத் தடுக்கிறது.

• குழந்தைகளுக்குத் தினமும் சோயா உணவில் சேர்க்கப்படும் போது, மனரீதியாகவும், உடல்ரீதியாகவும் சிறந்த முன்னேற்றத்தைக் காணலாம்.

• குழந்தைகளுக்கு மாற்று உணவாக சோயா தொடர்ந்து தரப்பட்டு வந்தால் உடல் எடை, உயரம் மற்றும் நினைவாற்றல் கூடுவதுடன் இரத்த நிறமிகளின் (ஹீமோகுளோபின்) எண்ணிக்கையும் உயரும்.

• சோயா உணவு கால்ஷியம், மக்னீஷியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் சத்துக் களைக் கொண்டிருப்பதால், பற்களை உறுதிப்படுத்துவதுடன் நரம்பு சம்பந்தமான நோய்களையும் தடுக்கிறது.

• சோயா உணவு யூரிக் அமிலத்தைக் கட்டுப்படுத்தி மூட்டுவலியைக் (ஆர்த்ரைட்டிஸ்) குறைத்து சிறுநீரகக் கோளாறிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.

• ¼ கிலோ சோயா வடகத்திலுள்ள புரதம் 3 - 5 லிட்டர் பால் அல்லது 1 கிலோ மாமிசம் அல்லது 24 முட்டைகளின் புரதத்திற்கு சமமானது.

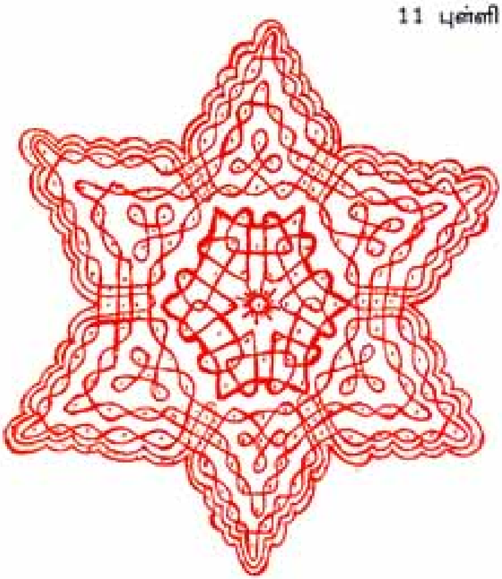
• அனைத்துப் பருப்புகளிலும் உள்ள புரதச் சத்தை விட மும்மடங்கு புரதச்சத்து சோயா வடகத்திலுள்ளது.

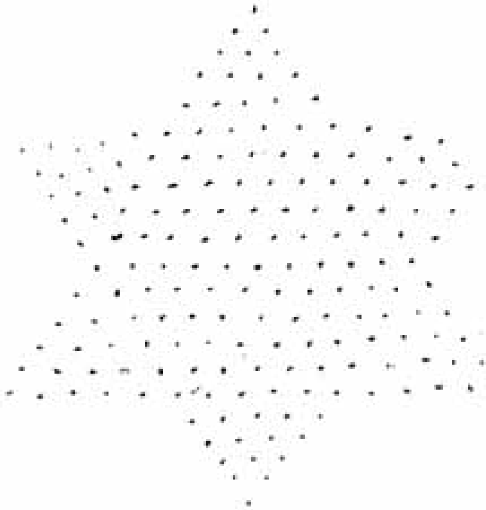
• விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் இது மிக அவசியமான ஊட்டச்சத்து உணவு.

- மாலதி தேவதாஸ்
(ஊட்டச்சத்துத் துறை)

ஊடுபுள்ளிகளில் நட்சத்திரக் கோலம்

11 புள்ளி ஒன்று வரை (சுற்றிச் சுற்றி) வைக்க வேண்டும்





- கோமதி சங்கர்

ஆசையா இருக்கா இங்கிலீஷ் பேச?



இங்கிலீஷ்ல பேசணும்னு ஆசையாத் தான் இருக்கு. ஆனால்... ஏதாவது தப்பா பேசிடுவோமோன்னு பயமா இருக்கு. இதுதானே உங்க ப்ராப்ளம்?

இனி NO PROBLEM!

விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டின் **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில்** சேர்ந்து நீங்கள் ஈஸியாக இங்கிலீஷ் பேசக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

இனிய தமிழ் விளக்கங்களுடன் எளிய முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ள **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்** பாடங்களை, உங்களது ஓய்வு நேரத்தில் தினசரி அரைமணி நேரம் படித்து, பிராக்டிஸ் செய்தால் போதும். தயக்கமின்றி இங்கிலீஷில் சரளமாகப் பேச ஆரம்பித்து விடுவீர்கள்.

கடந்த **22** ஆண்டுகளில் **15** லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டவர்கள் இப்பயிற்சியின் மூலம் பயனடைந்துள்ளனர்.

சரளமாக இங்கிலீஷ் பேச வேண்டும் என்ற உங்களது நீண்ட நாளைய விருப்பம் இப்பயிற்சியின் மூலம் நிச்சயம் நிறைவேறும்.

எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தால் போதும்!

இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை ஓரளவு எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தவர்கள் **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில்** சேர்ந்து, சரளமாக இங்கிலீஷ் பேசப் பயிற்சி பெறலாம்.

இலக்கணம் மற்றும் **உரையாடல்** பயிற்சிப் பாடங்கள் அடங்கிய இக் கோர்ஸின் கட்டணம் **ரூ. 395/-** மட்டுமே.

அடிப்படையிலிருந்தும் ஆரம்பிக்கலாம்!

இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை எழுதப் படிக்க இயலாதவர்கள் அடிப்படையிலிருந்து தொடங்கி ஆங்கில வார்த்தைகளை ஸ்பெல்லிங் மிஸ்டேக் இல்லாமல் எழுதப் படிக்க கற்றுக்கொண்டு இங்கிலீஷில் மிகச் சரளமாகப் பேசப் பயிற்சி பெறலாம்.

அடிப்படை மற்றும் **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸின்** கட்டணம் **ரூ. 525/-** மட்டுமே.

கீழே உள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்களை V.P.P. மூலம் உடனே அனுப்புகிறோம். தபால்காரரிடம் பணத்தைச் செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். பாடங்களை தினசரி அரைமணி நேரம் பிராக்டிஸ் செய்து மடமடவென இங்கிலீஷில் பேச ஆரம்பியுங்கள்.

இதோ கூப்பன்

☐ நான் விவேகானந்தாவின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். பாடங்களை **V.P.P.**யில் அனுப்புங்கள். ரூ. **395/-** செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

☐ நான் அடிப்படை (Basic) மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். பாடங்களை **V.P.P.**யில் அனுப்புங்கள். ரூ. **525/-** செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

(தேவையான கட்டத்தில் ✓ குறியிடுங்கள்)

AMR

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

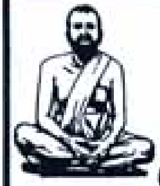
....................பின்கோடு....................

விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்

9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

06 / TAM / 03 / NAGA

கூப்பனை 15 நாட்களுக்குள் அனுப்பிப் பாடங்களுடன் 416 பக்கங்கள் கொண்ட இங்கிலீஷ் - தமிழ் டிக்ஷ்னரி ஒன்றினைப் பரிசாகப் பெறுங்கள்.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7, முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
எமது புதிய கிளை நிறுவனம் : எண். 7, 30வது தெரு, தில்லைகங்கா நகர்,
நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 14 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

•	காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
•	மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
•	இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
•	இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
•	ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
•	ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
•	குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்

நிறுவனர்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்,

A. ராஜாபக்கிரிசாமி MSc., MEd.,

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.



நட்பு வட்டம்



மஞ்சுளா ரமேஷ்

ஜி. சுப்ரமணியன்,
ஹைதராபாத்.

எடுக்கும் புடவைக்குக் கூட பத்து கடை ஏறி இறங்கும் இளைய சகோதரி! எதிர்பாராமல் (அகஸ்மாத்தாக) ஒரு புடவை கண்ணில் பட்டு உடன் மனத்திற்குப் பிடித்து அதை வாங்கிய இனிய அனுபவம கிடையாதா?

ஒரு கடைக்குப் போய் புடவை எடுப்பதே ரொம்ப கஷ்டம். காரணம், ஒவ்வொரு கடையிலும் திருவிழா கூட்டம்தான். இதிலே பத்து கடை ஏறி இறங்குவதா? யம்மா, முடியவே முடியாது. எப்போதும் சில 'ரசனையான' கடைகளுக்குப் போய் புடவைகளை வாங்கி வந்து விடுவது தான் 'நம்ம டேஸ்ட்'.

பெயர் சொல்ல விரும்பாத வாசகர்.

எனக்கு இரு பெண் குழந்தைகள் (வயது 12, 7) அடிக்காமலேயே வளர்த்து வருகிறேன். ஆனால் என் பேச்சை சில சமயம் அவை கேட்பதில்லை. 'அடியாத மாடு படியாது. பெண் குழந்தைகளை மிகவும் கண்டிப்பாக வளர்க்க வேண்டும்' என்கிறான் நண்பன்.

அதெல்லாம் வேண்டாம். இந்தக் காலக் குழந்தைகள் காரணக் காரியத்தோடு சொல்லும் போது, நட்போடு நெருங்கும் போது அழகாகப் புரிந்து கொள்கிறார்கள். அப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் தன்னம்பிக்கையோடு வளர்கிறார்கள். நமக்குத் தேவை பொறுமை, அவ்வளவுதான்.



வி. சங்கீதா, சென்னை - 49.

என்னதான் நாம் ஆன்மிகத்தைப் பற்றிப் பேசினாலும், கொலை, கொள்ளை, கற்பழிப்பு, இப்பொழுது புதிதாக மனிதர்களைக் கடத்துவது அதுவும் காவல் துறை அதிகாரிகளைக் கடத்துவது போன்ற சம்பவங்கள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. இது சினிமாவின் தாக்கம் என்று சொல்லலாமா?

இதற்கும் ஆன்மிகத்திற்கும் என்ன சம்பந்தம்? மனிதன் அடிப்படையில் எப்படி இருக்கிறானோ அந்த குணங்கள், அவன் ஆன்மிகத்தைச் சார்ந்திருக்கும் போதும் வளரத்தான் செய்கிறது. மிகச் சிறந்த பக்தர்களாக பல அசுரர்கள் இருந்திருக்கிறார்கள். இராவணன், மகாபலி இந்த ரகம்தான்.

உங்களுடன் ஒரு கலந்துரையாடல்!

மனம்... மனம்... அது பண்பட வேண்டும்!

கே. எஸ். கிருஷ்ணவேணி, கும்பகோணம்.

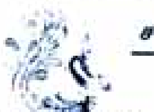
அரசியல்வாதிகள் மட்டும் எந்த வயதிலும் பணியாற்றுகிறார்களே? சூறாவளி சுற்றுப்பயணம் தேர்தலுக்காக மேற்கொள்கிறார்களே. அவர்களுக்கு என்று வயது வரம்பு ஏதும் கிடையாதா?

'அசுரத்தனமான' (என்ன, 'அசுரன் சமாசாரமாகவே வருகிறதே!) பிடிப்பு, ஈடுபாடு ஒன்றில் ஏற்படும் போது வயது, உடல்நிலை எல்லாம் மறந்து விடுகிறதே. ஆனால் துரதிருஷ்டவசமாக பெரும்பாலும் நல்லவர்களுக்கு, நல்ல கொள்கைகளுக்கு இந்த மாதிரி ஒரு 'பிடிவாதம்' வருவதில்லை. இருந்தது ஒரு காலத்தில்... அது சுதந்திரப் போராட்டக் காலத்தில். ம்... (பெருமூச்சு!)

சிவ. கமலாவதி பிரகாசம், உய்யகொண்டான் திருமலை.

உடலால் ஒன்றுபடும் கணவர் - மனைவியர் உள்ளத்தால் ஒன்றுபட இயலாது அடிக்கடி சச்சரவு இட்டுக் கொண்டே வாழ்கின்றனர். இது ஏன்?

இந்த முரண்பாட்டை பல சமயம் நானும் வியந்திருக்கிறேன். ஊருக்கெல்லாம் நல்லவராக, நட்பானவராக இருக்கும் கணவன் (அல்லது) மனைவி தன் துணையிடம் மட்டும் மிகுந்த வேறுபாட்டோடு நடந்து கொள்கிறார்கள். காரணம் ஒரு வேளை அவர்களுக்குள் இருக்கும் நெருக்கம் காரணமாக ஒருவரிடம் ஒருவர் அதிகமாக எதிர்பார்ப்பதாலோ? தன் துணை இப்படி இருக்க வேண்டும், தான் நினைத்தபடி இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்து, அவரை அவருடைய குறைநிறைகளோடு ஏற்றுக் கொள்ள மறுப்பதுதான் காரணமோ? இதே காரணத்தால் மாமியார், நாத்தனார்களுக்குள்ளும் உரசல் ஏற்படுகிறது. அவரவரை அப்படியே ஏற்று அன்பை மட்டுமே இணைக்கும் பாலமாக அமைக்கலாம்.



சரஸ்வதியைக் கொண்டாடுங்கள்

தாம்பூலத்துடன் பெண்கள் விரும்பக்கூடிய புத்தகங்களையும் கொடுங்களேன்!

சமையல், குறிப்புகள், ஸ்லோகம் என்று சிறிய பட்ஜெட்டிலும் பல புத்தகங்கள் கிடைக்கிறதே! - உஷா



ஜே. சாருமதி, திருநெல்வேலி.

குடும்பக் கட்டுதிட்டங்களுக்கு உட்பட்டு வீட்டுச் சத்தம் வெளியே போகாதவாறு நான்கு சுவர்களுக்குள்ளேயே குடித்தனம் நடத்தும் சில நல்ல பெண்களுக்கு வாய்க்கும் கொடுமைக்கார, அல்லது குடிகாரக் கணவன்களைப் பார்க்கும் போது நம் நாட்டு கலாச்சாரம், பண்பாடு, இவற்றின் மீதே வெறுப்பு ஏற்படுகிறது. இவர்களிடமிருந்து அந்தப் பெண்களுக்கு விடுதலையே இல்லையா? வீட்டை விட்டு வெளியில் வந்தால் சமுதாயம் அவர்களை நடத்தும் விதம் அவர்கள் கணவர்களிடம் பட்ட கொடுமைகளை விட அதிகம். இங்கு நமது கலாச்சாரமும், பண்பாடும், சமுதாய அமைப்பும் என்ன பதில் சொல்கிறது?

இப்படிப்பட்ட கொடுமைகளில் இருந்து வெளியே வந்து தலைநிமிர்ந்து நின்ற எத்தனையோ பேர் இருக்கிறார்கள் அம்மா. குழம்பித் தவித்தால் கஷ்டங்கள் தொடர்கதையாகும். தெளிவான மனம் இருந்தால், இனி இதைச் சரிசெய்யவே முடியாது என தீர்மானம் ஆனால், தைரியமாக புதுவாழ்வைத் தொடங்குவது நல்லது. புலம்பலும், அழுகையும் எதையும் சாதிக்காது.

நீலா பார்த்தசாரதி, கிளியனூர்.

எங்களது படைப்புகள் தங்களுக்கு வந்து சேர்ந்தது என்பதை எவ்வாறு நாங்கள் அறிந்து கொள்வது? நமது இதழில் 'கவிதைப் பக்கம்' வெளியிட மாட்டீர்களா?

ரெஜிஸ்டர் தபாலில் அனுப்பினால் தெரியுமே. மிகச் சிறப்பான கவிதைகள் அவ்வப்போது வந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. கவிதை என்றால் படித்தவுடன் 'ஹா'

உங்கள் இல்லத்தில் யாருக்காவது வீசிங் இருக்கிறதா ?



இதைப் படிங்க முதல்ல...

• விடியற்காலை 3 மணி முதல் 5 மணிக்குள் வீசிங் வருகிறதா?
• இரவில் தூங்கும் போது திடீரென்று வீசிங் வருகிறதா?
• தூசி, அலர்ஜியா? • எப்போதும் வீசிங் வந்து கொண்டே இருக்கிறதா?

கவலையை விடுங்கள். உங்களுக்கு உடனடி தேவை "OOGEN" - ஹோலிஸ்டிக் ஹோமியோபதி முறையில் உடனடி நிவாரணம் அளிக்கும் Pack கிடைக்கும்.

இந்த பேக்கிங்கில் :

ஆஸ்துமா பற்றிய புத்தகம் : 1) ஆஸ்துமா நோயாளிகள் சாப்பிடக் கூடிய மற்றும் தவிர்க்கக் கூடிய உணவுகள் பற்றிய முழு விபரம். நீங்களே வீட்டில் செய்து கொள்ளக் கூடிய எளிய காந்த சிகிச்சை முறைகள். ஆஸ்துமா அட்டாக் வரும் போது உடனே பலன் தரக்கூடிய அக்குபிரஷர் முறைகள் மற்றும் பல அரிய குறிப்புகள்.

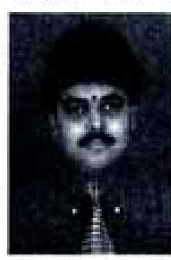
2) **ரோக நிவாரண சூரணம்** : தினமும் 2 அல்லது 3 வேளை அரை ஸ்பூன் மருந்தை இரண்டு ஸ்பூன் தேனில் கலந்து உட்கொண்டால் "சளியா அப்படியென்றால் என்ன? - என்று கேட்பீர்கள். இது சளியை இளக்கி வெளியேற்றும் மேலும் சளியை உற்பத்தியாகாமல் தடுக்கும்.

3) **இயற்கை மூலிகை மாத்திரை** : நோய் வராமல் தடுப்பதுதான் புத்திசாலித்தனம். இந்த இயற்கை மாத்திரைகள் நோயை வராமல் தடுக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அளிக்கும். நோயாளி குணம்பெற மஹா மூலிகை சேர்க்கப்பட்ட அற்புத மாத்திரை. மூன்று வேளை வெந்நீருடன் கொடுக்க வேண்டும்.

4) **ஹோமியோ மாத்திரைகள்** : இபிகாக், அகோனைட், ஒக்ஸிமம் சாங்டம், போன்ற பல அற்புத மருந்து கலவைகளால் ஆன ஹோமியோ மாத்திரைகள். 4 மாத்திரை 3 வேளை சாப்பிட வேண்டும்.

5 வயதுக்கு மேற்பட்ட எல்லா ஆஸ்துமா நோயாளிக்கும் நல்ல பலன் தரும். பக்க விளைவுகள் இல்லை. பிரபல ஆஸ்துமா சிறப்பு மருத்துவர் **டாக்டர் கே. ஸ்ரீ. ஸ்ரீதர்** அவர்களின் 15 வருட அனுபவத்தில் தயாரானது. மூன்று மாத கோர்ஸில் நல்ல பலன் தரும்.

"OOGEN" Pack - தேவைப்படுவோர் தொடர்பு கொள்ளவும் :



Dr. K. Sri. Sridar M.D.,
Gurubalaa Clinic,
Royale Apartment,
6, Mannar Reddy Street,
T.Nagar, Chennai - 600 017.
Ph : 044-24339596, 55872782.
Cell : 098401 48808.

நேரில் வரமுடியாதவர்களுக்கு கூரியர் மூலம் மருந்துகள் அனுப்பப்படும்.

• **சிறப்பு சிகிச்சைகள்** : அதிகப்படியான இரத்த போக்கு, Fibroid, காரணங்களுக்காக கர்ப்பபை எடுக்க வேண்டாம். கவலை வேண்டாம். சிறப்பு சிகிச்சை உண்டு.

குழந்தைகளுக்கு Memory Pills கிடைக்கும். இது லண்டன் பவர் மருந்துகளால் ஆனது. ஒரே மாதத்தில் நல்ல பலன் தெரியவரும்.

முக்கிய குறிப்பு : கேன்சர் நோயாளிகளுக்கு மஹா மூலிகா 90 நாள் சிகிச்சை மருந்து உண்டு. ரேடியேஷன் கீமோ தெரபி எடுக்கும் போதும் தொடர்ந்து கொடுக்கலாம். இதனால் உடலில் மற்ற இடங்களுக்கு பரவுவதை தடுக்கலாம்.

ஆஸ்துமா சீசன் இல்லை... இனி அற்புத சீசன்தான்.

என வியக்க வேண்டும்.

சுபா தியாகராஜன், சேலம்.

சமீபத்தில் நான் ஒரு கிளப்பின் பெண்கள் மாநாட்டில் கலந்து கொண்டேன். அதில் சிறப்பு விருந்தினராக வருகை தந்த பெண்மணியின் சிறப்பு உரை எங்கள் அனைவரையும் கவர்ந்தது. அவர் பேசின ஒவ்வொரு கருத்துக்கும் எங்களிடையே ஒரே "அப்ளாஸ்" மயம்தான். பிறகுதான் தெரிந்தது அவர் திருமணமாகாதவர் என்று. அந்த நேரத்தில் அவரின் கருத்துக்கள் எங்களுக்கு ஏற்புடையதாக தெரிந்து மனதில் தைரியம் வந்தாலும், உள்ளுக்குள்,

'ஐயோ டைம் நிறைய ஆகிவிட்டதே, வீட்டில் மாமனார், மாமியார் என்ன சொல்வாரோ? வெளியில் எனக்காகக் காத்து நிற்கும் கணவர் என்ன சொல்வாரோ?' என்ற எண்ணமே மேலோங்கி இருந்தது.

"திருமண பந்தத்தில் சிக்காத பெண்களால் சுதந்திரமாகப் பேசி, செயல்பட்டு முன்னேற முடிகிறது" என சக பெண்களாகிய நாங்கள் எங்களுக்குள்ளேயே விவாதித்துக் கொண்டோம். திருமணம் செய்து இல்லறத்தில் ஈடுபட்ட பல பெண்களது திறமைகள் வெளிவராமலேயே மடிந்து போயிருக்கின்றது. இது உண்மைதானே?

"திருமணம்" என்பது பெண்களின் முன்னேற்றத்துக்கு பலமா? அல்லது பலவீனமா?

'அப்பா, பெரிய பட்டிமன்றமே நடத்தி விட்டீர்கள். பொதுவாக திருமணம் ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையையும் பக்குவப் படுத்துகிறது என்பதுதான் உண்மை. ஒரு பிரச்னை, சிக்கல், சோதனை என வரும் போது சக மனிதர்களை அனுசரித்து அவற்றிலிருந்து மீளும் போது மனிதன் பண்படுகிறான். இப்படி 'பேலன்ஸ்டாக' நடக்கத் தெரிந்த பக்குவப்பட்ட மனிதர்களால் உருவாகும் சமுதாயம், நாடு நல்ல விதமாகச் செல்கிறது. இது பொதுவான ஒன்று.

விதிவிலக்காக சில மனிதர்களுக்குச் சில லட்சியங்கள் இருக்கலாம். திருமணத்தையும் புறந்தள்ளி அந்த லட்சியத்தை அடைய முயலலாம். அது விதிவிலக்கு தானே தவிர பொது அல்ல. அதே போல சந்நியாசிகள். ஆனால் அவர்களும் அன்பை 'அறிய' வேண்டும் என்பதற்காகவே மக்கள் சேவை வலியுறுத்தப்படுகிறது.

எனவே குடும்ப வாழ்க்கையை தலைவிதியாக நொந்து கொள்ளாமல் நமக்கு எத்தனை அன்பான சுற்றம் இருக்கிறது என மகிழ்வு கொள்ளப் பழக வேண்டும்.

தவிரவும் குடும்பப் பொறுப்புகளிடையே சாதனை செய்தவர்கள் எத்தனையோ பேர் இருக்கிறார்களே. மனதில் தீவிரம், விடா முயற்சி இருந்தால் போதும். நாம் முன்னேறாததற்கு அடுத்தவர் மேல் பழியைப் போடும் மனம்!

ஆர். மீனலதா, மும்பை.

ஆண்கள் 'அழகான பெண்' மனைவியாக வரவேண்டும் என்றும், பெண்கள் 'நல்ல ஆண்' கணவனாக அமைய வேண்டும் என்றும் கூறுவது ஏன்?

அதெல்லாம் சும்மா. அழகானவள், ஆனால் இவள் ரொம்ப கர்வி என்று சொன்னால் ஆண் சம்மதிப்பானா? அதே போலத்தான் பெண்ணும். எல்லாமும்தான் வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். திருமண விளம்பரங்களைப் படியுங்கள், எத்தனை 'எதிர்பார்க்கிறார்கள்' என்று தெரியும்.

சுண்டல் போண்டா!

சுண்டலை மிக்ஸியில் கெட்டியாக அரைத்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். தேவைக்கேற்ற கடலை மாவையும் மிகச் சிறிதளவு அரிசி மாவையும் நீரில் கரைத்து (இட்லி மாவு பதத்திற்கு) உப்பு சேர்த்து, அந்த உருண்டைகளை மாவில் தோய்த்து, எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். சுவையான சத்துள்ள 'சுண்டல் போண்டா' ரெடி. — ஜி. ஜெயஸ்ரீ





எங்கு கிடைக்கும் புத்தம்புதிய டிசைன்கள் என்று
ஏங்குவோர்க்கு மங்கள்& மங்கள் தங்கமாளிகையில்
தங்குதடையின்றி கிடைக்குமே ஏராளமான டிசைன்கள்!.
gold
*வைர நகைகள்
*916 கேடிஎம் தங்க நகைகள்
*வெள்ளி பாத்திரங்கள்
*எவர்சில்வர்
*பித்தளை
*அலுமினிய பாத்திரங்கள்
*பர்னிச்சர்கள்
மங்கள்&மங்கள்
வைர நகைகள் - தங்க நகைகள் - வெள்ளிப்பாத்திரங்கள்
மற்றும் வீட்டு உபயோகப்பொருட்களின் சங்கமம்
25,என்.எஸ்.பி.ரோடு,திருச்சி-2. Gold:2702324 Vessels:2702755.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

⁜ Kind hearted early thirties Brahmin life guide partner/ spouse for BLIND Tamil Iyer, 44, Hastham, Srivatsam, fair, foreign qualified, working five figure income, offering affluent comfortable Chennai home. Box No. 19810

⁜ Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Punarpoosam, 28/ 165cms/DME Rs. 8000/- p.m. Business at Chennai, Own house. Seeks employed/unemployed fair girl. Subsects no bar. Ph No. 044/26390068 Box No. 19811

⁜ Iyer, Vadama, Kausika, Hastham IV padam, 34/175, B.Com., Central Govt. Public Sector, Ten thousand p.m. Own House, seeks fair, graduate preferably employed girl. Subsect no bar. Ph : 044-26282563. Box No. 19812

⁜ Agamudaya Mudaliar, Uthradam, 30/5.4"/7500, B.Com., PGDCA, Software Engineer, seeks suitable bride, Graduate preferred. Ph : 23811824 Box No. 19813

⁜ Telugu Brahmin, Bharadwaja Gothram, Poosam, 42 years, working in LIC of India, Tirunelveli Division earning 10,000/-p.m. seeks employed/unemployed girl. Subsect no bar. Ph : (0471-2461641) Box No. 19814

⁜ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரம், 33/177, B.Com., A.C.A., Grad. C.W.A., Deputy Manager, தனியார் கம்பெனி, சென்னையில் பணிபுரியும் பையனுக்கு போஸ்ட்-கிராஜுவேட் படித்த குடும்பப் பாங்கான வடமாள்/பிரஹசரணம் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஃபோன் : 23700999. பெட்டி எண் : 19815

⁜ Iyer, Vadamal, Athreya, Anusham, B.Sc., 33/167cm, working in Reputed Company, Business Development Manager, Chennai, Rs. 17,000/-p.m. seeks graduate employed girl. Tel : 55391461. Box No. 19816

⁜ சௌராஷ்டிரா, கடக ராசி, பூசம், தத்ருசி கோத்திரம், 34/156 செ.மீ., தனியார் கம்பெனி, 10,000/- மாத வருமானம், ஒரே பையன், நற் பழக்கமுடையவர். சென்னையில் வசிக்கும் நல்ல குணமுடைய படித்து வேலை பார்க்கும் தகுதி யுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண் : 19817

⁜ வடமாள், ஐயர், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம், 33 வயது, 175 செ.மீ., ACA சென்னையில் சுயதொழில் செய்யும் பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான, கூட்டு குடும்ப முறைக்கு அனுசரித்துச் செல்லக்கூடிய பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 23783255 23782242 பெட்டி எண் : 19818

⁜ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Kettai, 27 years, 5.5", B.Sc., Assistant Manager, Engineering Agency Rs. 10,000/-p.m. seeks educated girl working/willing to work good family background. Telephone : 044-24894741 Box No. 19819

⁜ Madhwa, Kannada, Moudgalyam, Ayilyam, Kadagam, 29/160cm, M.Sc., employed in L&T. Salary Rs. 15,000/- seeks well educated girl. Contact Phone No. 22316147. Box No. 19820

⁜ Iyer, Vadamal, Gowdinya, B.Sc., 30, 175cm, Magham, Suththa Jathagam, Area Manager, Reputed Medical Firm, 15,000/- Own Flat, Chennai seeks graduate fair, home-loving girl. Phone : 0427-2443007. Box No. 19821

⁜ Tall, good-looking bride for graduate Iyer Boy 39/ 6' Kousika, well employed, own spacious flat, legal divorcee without encumberance, Father Senior Officer, Mother housewife, only sister USA citizen. Phone (022)27660229 Box No. 19822

⁜ Kannada, Madhwa family, graduate 33/170/ employed Dubai seeks family oriented bride, same sect willing to settle anywhere. Reply Box No. 19823

⁜ Tamil Iyer, Vathima, Krithigai, Tharagayana, 31/175, M.Tech., Software Professional in USA, Greencard holder, Legally divorced, short marriage lasted 6 months, not consummated, seeks Iyer bride, preferably working/studying in USA. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 19824

⁜ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Sadhayam, 28, 185cm, M.A. M.Phil., Only son, Business (General Stores) well settled family, parents Retd. Govt. Officials. Seeks fair bride from well settled family. Subsect acceptable. Box No. 19825

⁜ வடமாள், கௌசிகம், பூரட்டாதி, 36 வயது ராணுவப் பிரிவில் (சிவில்) ஜெ.சி.ஓ.வாக வேலை பார்க்கும் உயரம் 5.8', அழகும், நல்ல, குணநல மும் உடைய பையனுக்கு வேலை பார்க்கும்/ பார்க்காத படித்த நல்ல அழகும், குடும்பப்பாங்கும் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 19827

⁜ வடமாள், கௌசிகம், ரோகிணி, 38 வயது, எம்லிட்., எம்பிஎல், படித்த உடற்பயிற்சி ஆசிரியராக

அரசு பள்ளியில் பணிபுரியும் உயரம் 6' அழகும் நல்ல குணமும் பாடகருமான பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய திறனுடைய,வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 19828

⁜ வடமாள், கௌசிகம், ஆயில்யம், பிஎஸ்ஸி. மற்றும் டிப்ளமா படித்த 39 வயது டிராவல்ஸ் ஏஜென்ஸி, ரியல் எஸ்டேட், தோல் பொருள் உற்பத்தி தொழில் நடத்தும் நல்ல குணமும், திறமையும் பண்பும் உடைய பையனுக்கு வேலை பார்க்கும், பார்க்காத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 19829

⁜ **Iyer, Vadama, Bharadwaja, Uthiradam, Affluent Religious family groom, 27, 166, B.E., M.S. well settled in U.S. invites respectable religious Vadama family girl BE/MCA/MBA below 24. Box No. 19830**

⁜ **Saiva Pillai, 29, 173, DECE, Moolam, 30,000/-p.m Own Business, seeks fair bride. Subsect no bar. Box No. 19831**

⁜ **Iyer, Vadama, Haritha Punarvasu, 42/5.6" B.Com. 7,000/- Leading Pharmaceutical Co., boy seeks good looking employed Iyer girl between 35-40 age. Ph 24464699 Box No. 19832**

⁜ இந்து, கிராமணியார், 38, பி.ஏ. கம்ப்யூட்டர், ரயில்வே உத்தியோகம், ரூ. 10,000/- சம்பளம், ஆபீசரின் முற்போக்கான ஒரே மகனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதி, மதம் விவாகரத்தானோர், விதவை தடையில்லை. வரதட்சிணை வேண்டாம். பெட்டி எண் : 19833

⁜ **Iyer, 49 bachelor, Post-graduate Ex Multinational presently monthly Rs. 15,000 seeks suitable graduate domestically well trained loving affectionate bride from very decent family only. Box No. 19834**

⁜ **Madhwa Kannada, Aruvelu, Koundinya, 13.11.1968 Ayilyam 2nd pada, M.C.A., Rs. 12,000 employed ELBEE Express Service Chennai seeks graduate or well qualified girl, below 31 years. Phone No. 26573852 Box No. 19835**

⁜ **Iyer, Brahacharanam, Pooradam, Gowthama, 29/174 Advocate, with very good family background, seeks fair, home-loving girl. Send horoscope with family details to Box No. 19836**

⁜ **Madhwa, Kannada, Kashyappa, Krithigai, 30/5.7"/ B.E., MBA Software Engineer, USA seeks Software Engineer bride only. Working in India/Abroad. Send horoscope to Box No. 19837**

⁜ **Vadama, Bharadwaja, Ayilyam, 31/167 B.Com., PGDFTM self employed personally Operating DTP Offset web designing 9000 p.m. Seeks home-loving graduate girl. Send horoscope details to Box No. 19838**

⁜ **Vadama, Iyer, Haritha, Hastham, M.Com., PGDCA, 33/178, Self employed 25,000/- month, affluent family, clean habits properties Madras & Kumbakonam seeks unemployed, home-loving girl. No expectation. 098431 30889 Box No. 19839**

⁜ **Very fair, Telugu Reddy Boy, Software Engineer (U.S.A.) 34/5.6 seeks Reddy vegetarian bride, fair, beautiful, 5.3 onwards with horoscope. Reply in English. Box No. 19840**

⁜ Iyer, Vadamal, Srivatsa Gothram, Anusham, 27/166, US, Green Card Holder, seeks bride girl must have US Visa. Phone : 24761273 e-mail: prasanvivah@yahoo.com. Box No. 19841

⁜ Om Sai Ram, Tamil Iyer, North Arcot, Vadamal, Goundinya, Chithirai I, 28, 5.7", B.Sc., MCA, Software Engineer, TCS Madras. Seeks qualified girl. Box No. 19842

⁜ Tamil Iyer, Mukkaniyar, Chandilya, Thiruvonam, 28/ 5.9", D.C.Tech., (A.M.I.Che., E) working as Technician at Singapore seeks suitable brides. Subsect no bar. Contact : 25017892 Box No. 19843

⁜ Horoscopes invited for Iyer, Vadama, Haritha, 28, B.Com., 180, Own Business, fair, Poonarpoosam from affluent family, home loving fair graduate girls reply Ph : 24346964 Box No. 19844

⁜ Kerala Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthiradam, 29/ 5.7"/15,000/ M.Com., seeks graduate unemployed girl from Kerala Iyer family. Suddha Horoscope only. Girl between 20-24 years. Reply with horoscope. Box No. 19845

⁜ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூசம் 38/5.10" M.S. Engg. Deputy Manager, சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், படித்த ஐயர் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 19846

⁜ Palghat Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Rohini, 24.10.1975, Medium colour, 5.10", B.Com., ACS, ICWA, Asst. Manager, GE Capital (MNC) Hyderabad, seeks well qualified employed girl. Send horoscope. Phone No. (044)26173186. Box No. 19847

⁜ ஐயர், வயது 31, 5.6, தனியார் நிறுவனத்தில், ரூ. 7500/- சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்ற, அழகிய தோற்றம் உடைய இளைஞனுக்கு அன்பும், ஒழுக்கமும், வாழ்க்கையை சந்தோஷமாகவும், நம்பிக்கையுடனும் எதிர்கொள்ளும் மனப்பான்மையுடைய பெண் தேவை. எளிமையான திருமணம். Contact: murli101@rediffmail.com. பெட்டி எண் : 19848

⁜ North Arcot, Vadamal, Srivathsam, Magam, 34/5.8" Diploma in Electronics & Communications Business, Rs.25,000/-p.m. seeks alliance from fair, educated girl from Vadama Family. Phone : 24896404 Box No. 19849

⁜ Father Udayar, Mother Brahmin, Poorattadhi 3, 30, 5.5" (BA) D.F.T., Rs. 15,000 p.m. fair, handsome, seeks qualified bride. Please send horoscope. Contact No. Cell. No. 98400 27760 or E-mail:smp ganesh@yahoo.com. Box No. 19850

⁜ Iyer, Brahacharanam, Kowsika, Uthiradam, CPSU Officer, Male widower, 45 years with a son seeks understanding girl. Apply to Box No. 19851

⁜ Iyer, Vadamal, Naithrupa Kashyapa, Visakam, 26/ 170cm, B.Tech., (REC), well employed in the US, seeks fair, educated girl with pleasing manners. Contact muralidharan_45@rediffmail.com with Bio-data and horoscope or call (0452)2381072. Box No. 19852

⁜ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், 39/5.6"/ ஹஸ்தம் +2 படித்த சொந்த வீடு, வசதியுள்ள எந்தவித எதிர்பார்ப்பும் இல்லாத வரனுக்கு, எளிமையான குடும்பப்பாங்கான +2 படித்த வடகலையைச் சேர்ந்த 35 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விவரம் எழுதவும். பெட்டி எண் : 19853

❊ Affluent Iyer, Vadama, Sankruthi, Pooradam, B.E., Electronics PGDCA, DECE, 28/171 handsome Branch Manager (Service) reputed MNC 3,00,000+annum seeks bride professionally qualified atleast MBA, MCA, CA below 24, beautiful, fair, preferably employed from respectable family. Send horoscope details to Box No. 19854

❊ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Poosam-1, 29, PGDBM, working in Reputed Organisation MNC, as Engineer-purchase. Seeks qualified employed girl from a decent family. Ph : 25730248. Salary Rs. 10,000. Box No. 19855

❊ Iyer, Swathi, Vishnuvarthangeerasa, 33, 164cm, B.A.D.C.A., Rs.6000 in Private Company, Chennai seeks +2/Degree girl, employed or willing to work. Subsect no bar. No dowry. Ph : 2499 7758. Box No. 19856

❊ Iyer, Vadama, Bachelor, Post-graduate self-employed 38/164/10,000 seeks suitable bride. Send horoscopes to Box No. 19857

❊ Iyengar, Thengalai, Bharathwajam, Native Kumbakonam, now settled in Delhi. 1) Mrigaseersham-II, Vrishabam, B.Com., 37/5.11", very fair, self employed L.I.C. Agent Rs. 15,000 Owns good flat at Delhi. 2) Visagam-III, Thulam, M.A., 34, 5.10" very fair, Central Govt. employee Rs. 10,000/- Brothers - middle Class family seeks suitable brides for both preferably employed/educated/un-employed also considered. Kalai no bar. Contact with horoscopes and other details. Parthasarathy Phone : (011) 22715928 Box No. 19858

❊ வடமாள், கௌண்டின்யம், உத்திராடம், 28, 5.7", பி.ஏ., சுயதொழில், 16,000 சொந்த வீடு, கார், ஒரே பையன், சிவப்பு நிறம், வசதியான வரனுக்கு, அதே இனத்தில் படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 044-22394750 செல் : 94440 32028 பெட்டி எண் : 19859

❊ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி, பரணி, 27/ 180, B.Sc., HDSE (MCA) படித்த அமெரிக்காவில் வேலை பார்க்கும், சிவப்பான, அழகான பையனுக்கு டிகிரி படித்த, சிவப்பான, அழகான, 24 வயதுக்குட் பட்ட பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 19860

❊ Iyer, Vadamal, Kousikam, Rohini, 27/155 B.Com., CA/ICWA Accounts Officer, I.O.C., Rs. 22,000/- p.m. left leg polio attacked, capable of doing day to-day work independently seeks graduate, home-loving girl with good physique simple marriage preferred. Box No. 19861

❊ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Hastham, 38 years, B.Com., Private Company, Rs. 5000/- salary and other Income, Owns flat in Chennai seeks employed/ unemployed girl. No demands. Contact : (044) 26154886 mobile : 98400-85886 Box No. 19862

❊ Tamil Brahmin 33/179 (Asst. Manager IT) working in Kuwait since 7 years. Seeks girl below 28. Religion/ Caste/Language no bar. Reply with full Bio-data. Email:hsrk_kumar@hotmail.com. Box No. 19863

❊ மாத்வ தேசிஸ்தா, மராட்டி, ஸ்ரீவத்ஸம், பூரம் 37, 5.2", பி.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் படித்து நிரந்தர வேலையில் ரூ. 7500/- மாத வருமானம், ஒரே மகன், தாய் தந்தை உண்டு. தந்தை பென்ஷனர் உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர் கொள்க. பெட்டி எண் : 19865

❊ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், கேட்டை 32, B.Sc., PGDPMIR, Personal Asst. SICAL, Chennai Rs. 8000/- நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. Subsect acceptable. Ph : 044-2472 8787, 247 4141 பெட்டி எண்: 19866

❊ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Pooram, (second padam) 31 years, 165cm, Attender in Chennai Port Trust Rs. 9000/- seeks domestically trained, employed willing to be employed girl with minimum qualification Contact : Ramamurthy Ph : 044-22630329 Box No 19867

❊ Vadakalai, Srivathsa Uthiram, M.C.A. 28/155 Software Engineer MNC Teetotaler slightly handicapped, But help not needed, currently in USA Seeks suitable educated girl. Contact : 044-26800924 26801 407. Box No. 19868

❊ Kashyapa Gothram, B.A., 40, 9500, Central Govt 154, Simple marriage, Horoscope essential, slightly handicapped, Kannada Smartha Iyer, seeks from any Iyer family. Send family details to Box No. 19869

❊ Tanjore Iyer, Vadamal, Bharathwajam Thiruvadhirai, Jan. '72, 173 cms, fair, B.E., Employed in Reputed Company SECM. Brunei DarussalamBoy seeks good-looking, home loving equally qualified Graduate girl from decent family. Reply with horoscope to Box No. 19870

❊ Tamil Iyer, Vadamal, Naithrupa Kashyapa, Chithirai, 35/167, Rs. 25,000 p.m. Pvt Co., Executive, seeks slim, good-looking, educated girl from a respectable family. Respond with horoscope and Bio-data to Box No. 19871

❊ Vadakalai Iyengar, Naitrupa Kashyapa, Punarpoosam, 36, 5.5", 4000, SSLC, Pvt. Co., plus Business, Own House Boy seeks suitable girl, no expectations. Ph : 2489 3544. Box No. 19872

❊ Iyengar, Vadakalai, Vathoolam, Hastham, Ph.D., Engineer, 37/183, raised in India, now US Citizen, Srimad Andavan Sishyar, clean habits, innocent legal divorcee, no encumbrances, seeks bride from noble family with traditional background, kalai no bar. Box No. 19873

❊ Iyer, Vadama, Srivatsa, Moolam (3) 29/177 cm, professionally qualified, well settled in Mumbai, clean habits seek suitable graduate alliance. Contact: Sundaram 0251-2453259, email:venkat@godrej.com Box No. 19875

❊ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், 175 செ.மீ., ஆவில்யம், சென்னை தனியார் ரூ. 9000/- வயது 27, M.Sc., (CS) PGDCA படித்த, நல்ல தோற்ற முடைய, எந்தக் கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத பையனுக்கு வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். 0431-2722119 பெட்டி எண் : 19876

❊ வடகலை, ஐயங்கார், வாதுலம், மகம், சிம்மம், 35/167 செ.மீ., எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 6000/- மத்திய அரசுப் பணி, பியூன், தகுந்த மணப்பெண் தேவை.

காசியில் அன்னதானம் பசிப்பிணி நீக்கி புண்ணியத்தைக் கொடுக்கும் !

பசிப்பிணி போக்கும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி க்ஷேத்ரமான

காசியில் மஹாளய அமாவாசை நாளில்

கங்கையில் தீபமேற்றி அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள் !

ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் அருளாசியுடன் புண்ணிய க்ஷேத்ரமான **காசியில் மஹாளய அமாவாசை நாளில் அன்னதானம்** செய்வதில் நீங்களும் பங்கேற்கலாம்...

"ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்" 5 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக தொடர்ந்து நடத்தும் அன்னதான சேவை !

அன்புடையீர் ! வணக்கம். அருள்மிகு ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னை தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

பிரபஞ்சம் முழுமைக்கும் உணவு படைக்கும் தாயாக விளங்கும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி மாதா கொலுவீற்றிருக்கும் காசியில் மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று கங்கையில் தீபமேற்றி, அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது என்பதை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். அன்பர்கள் அனைவராலும் காசியில் கங்கைக்கு தீபமேற்றி அன்னதானமிட முடியும் என்ற இறை சிந்தனையோடு **"ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்"** என்ற தனி அமைப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளோம். இந்த அன்னதான இறை பணிக்கு தங்களால் இயன்ற நன்கொடையை வழங்கி இறையருளால் காசியில் ஏழைகளுக்கும், அடியார்களுக்கும், அன்னம் அளிப்பதில் நாமும் ஓரளவேனும் பங்கு கொண்டோம் என்ற ஆத்ம திருப்தியை அடைய இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

- ரூ.500- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஆறு மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.5000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஆறு வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

காசி, கயா, பிரயாகை (திரிவேணி சங்கமம்) ஆகிய இம்மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் புண்ணிய காரியங்கள், பித்ரு காரியங்கள், பிண்டம் போடுதல், தானங்கள், சிராத்தம், திவசம், தர்ப்பணம் போன்றவற்றை அவரவர் விருப்பப்படி அன்னதானக் கைங்கர்ய அன்பர்களுக்கு செய்து தரப்படும்.

குடும்பத்தில் தாய் தந்தையர்கள், மூதாதையர்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் மற்றும் தர்ப்பணம் காசியிலும், கயாவிலும், பிரயாகையிலும் நேரில் சென்று செய்ய முடியாதவர்களுக்காக, சாஸ்திரிகளைக் கொண்டு **"ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்"** மூலம் செய்யப்படுகிறது.

பித்ருக்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் செய்ய காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களுக்கும் தனித்தனியாக ரூபாய் 1000-அனுப்பும் போது யாருக்கு சிராத்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவரின் பெயர், திதி மற்றும் கோத்ரம் போன்ற விபரங்களையும் அவசியம் தெரிவிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம். பிண்டப்பிரதானத்திற்காக ரூ. 5000- அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக தொடர்ந்து வருடத்திற்கு ஒருமுறை ஆறு ஆண்டுகளுக்கு மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் எந்த இடத்தில் யாருக்கு சிராத்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவர்களுக்கு சிராத்தம் செய்யப்படும். பித்ரு காரியங்களுக்கு பணம் அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று இடங்களிலும் உள்ள தெய்வீக ஆலமரமான 'அக்ஷய வடத்தின்' படமும், கயாவில் உள்ள விஷ்ணு பாதத்தின் படமும் அனுப்பி வைக்கப்படும். நம் வீட்டில் செய்யும் சிராத்தத்திற்கு தாய், தந்தையர், உறவினர்கள் மட்டுமே பங்குகொள்ள வாய்ப்புண்டு. மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களில் ஏதாவது ஒரு அக்ஷய வடத்தில் (ஆலமரம்) பிண்டப்பிரதானம் செய்தால் ஏழு தலைமுறைக்கு பித்ருக்கள் கூட்டமே முக்தி அடைவதுடன் பித்ரு தோஷங்களும் நிவர்த்தியாகும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையை அனுப்புவோர் தங்களுடைய வேண்டுதலையும், பிரார்த்தனையையும் தெரிவித்தால் அதற்கேற்ப நீங்கள் விரும்பும் அமாவாசை தினத்தில் காசியில் அன்னதானம் செய்கிறோம். அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு கங்கா தீர்த்தத்துடன் கூடிய காசி சொம்பும், காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்ரஹமும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் கேடயமான புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ரூ.5000 - அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் அமாவாசை தினத்தில் காசியில் அன்னதானமும், கங்கையில் தீபமேற்றும் பணியும் செய்து ஆறு வருடங்கள் ஆன்மீகம் மாத இதழ் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் மங்கலம் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் ரூ. 5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள **ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை** புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

அன்னதான சேவையிலும், கங்கைக்கு தீபமேற்றும் பணியிலும் ஈடுபட விரும்பும் அன்பர்கள் தங்கள் நன்கொடையை Cheque / D. D/ M. O. மூலம் Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4 என்ற பெயருக்கு எடுத்து கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பிவைக்கவும். கலியுகத்தில் அன்னதான சமுதாயப்பணி மகத்தான தெய்வீகப்பணியாக காசி திருத்தலத்தில் தழைத்திட உதவுமாறு அன்புகூர்ந்து வேண்டுகிறோம்.



நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு.

Cheque / D. D/ M. O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)
68, Nadu Street,(Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.
TEL : 2495 9302, Fax : 2461 6466. E-mail:siva siva @ vsnl.net



"அடியார்களுக்கு அமுதளிப்பது சிவனுக்குச்செய்யும் ஜீவசேவையாகும் "

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

தென்கலை சம்மதம். வரதட்சிணை தேவையில்லை. Smt. Satyabama Narayanan, 25/1 FTZ Phase V, TNHB, Durga Nagar, Tambaram - Sanatorium, Chennai - 600 047. Ph : 22383926.

⁜ கௌசிகம், 37 வயது, எம்.ஏ., 5.10", ஐயர் பையனுக்கு 25 வயதிற்கு மேற்பட்ட படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. பண வசதியும், சொந்த வீடும் உள்ளன. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. சில வருடங்களுக்கு முன்பு வலிப்பு வந்து குண மடைந்து விட்டது. மருந்துகள் சாப்பிடுகிறான். மனப்பொருத்தம்தான் (ஜாதகம் தேவையானால்) தமிழ் பேசத் தெரிந்த தெலுங்கு கன்னட ஐயர், ஐயங்கார் பிரிவினர் சம்மதம். C/o Akhila Srinivasan, 5/3 Appakkannu St., Royapettah, Chennai - 600 014.

⁜ 1) Palakkad Iyer, Viswamithra, Bharani 1968, B.Sc., 6', Readymade Garments, Exporter & Business Rs. 20000 p.m. 2) Aswini 1969, December/ 6', B.A., MBA employed as Area Manager in a reputed firm at Chennai 12,000 p.m. Seek suitable girls employed/ unemployed. Subsect no bar. Srinivasan, 37/87 Perumal Kovil St., Saidapet West, Chennai - 15. Phone : 044-24712128.

⁜ Telugu Brahmin, 43, M.A., B.Ed., Widower, 2 girl children, State Govt Own House, only son, seeks bride employed/unemployed divorcee/widow all Brahmin brides without encumbrance. Contact : 12, Vasanthapuram, Chinnathirupathi Post, Salem - 8. (Ph:0427/2401859)

⁜ Doctor Iyer, Haritha Uttaradam, 28/172 MDS seeks well educated beautiful girl. Contact Raman, 303, Tungabhadra Apts (I) Saptagiri Colony, Secunderabad - 500 094 with horoscope and photograph. Ph : 040-27110663.

⁜ Vadamal, Viswamithram, 30/168 cms, BE (MBA) CNC (Germany), Engineer, Unconsummated marriage, Legalities completed, Required Brahmin bride. Qualification and employment immaterial. Contact :Vathsala, 472, MES Road, Muthyala Nagar, Bangalore - 560 054.

⁜ Vadamal, Kousigam, Karthigai-1, 37/170, M.Com., 11,000/- Bangalore Asst. Manager, Seeks suitable Iyer girl. Graduate must. Horoscope to :T.S.Thyagarajan, 1, Rajaji Street, Shivaji Nagar, Jipmer, Pondicherry - 605 006. Tel : (0413) 2271954

⁜ Vadama, Bharadwajam, North Arcot, Swati, 29, 174, 10,000/- The Hindu, Teetotaller seeks qualified. Domestically accomplished preferably employed girl. age 24-27. Mrs.Vanaja Raghunathan, 18-A, Rajan Nagar, II St., Kolathur, Chennai - 600 099. 044-2650 2989/ 22434739.

⁜ வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை, 34/5.10"/ (பி.ஏ.) சொந்த பிஸினஸ், வசதியான நல்ல குடும்பப் பையனுக்கு தகுந்த குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பயோடேட்டா, ஜாதகம் அனுப்பவும். பி.எஸ். ரகுபதி, 13, (புதிய எண் 28) லெவடாப் ரோடு, சென்னை - 18, போன் : 24331979.

⁜ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Uthirattadhi 31, 5.8", MBA working in MNC seek suitable bride. Contact : K. Rajagopalan GFE Vignesh Aarthi B 33, Kandhiah Pillai Street, Srirangam. Ph : 0431-2434083.

⁜ வடமாள், வாதுலம், ஆயில்யம், 28. 180 செ.மீ. 12,000 (M.Com.,) Dip. Software Eng. Pvt. Comp. நன்கு படித்த வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். S. Bala Ramamoorthy, 62/80, Perambur High Road, Chennai - 11. Ph : 2551 2788.

⁜ Vadamal, Kowsikam, Punarvasu, 4 Katakam, 35/ 6.1", M.A., NIITian, Software Data Base Consultant, Working Madras with contacts of USA, earning 5 Lakhs/Annum seeks suitable bride, graduate, fair, good-looking. Contact : S. Kausalya, 12/23, Aiyasami Iyer Road, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Tel : 044-22237121/22233254

⁜ Iyer, Vadama, Koundinyam, Revathi, +2, I.T.I. Certificate holder, 12000, 33, 178cms, employed as Electrician in Pvt. Ltd., Company, Chennai. Seeks good educated girl. L.N. Balakrishnan, 18-A, P.T. Rajan Salai, K. K. Nagar, Chennai - 600 078. Ph : 24847540.

⁜ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், புனர்பூசம், கடகம் 4ம் பாதம், 26, 5½, DEEE, TVS, JE, பாண்டிச்சேரி, 13,500 மாத வருமானம், பட்டப் படிப்பு படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். B. சம்பத், 4/5, லெட்சுமி அபார்ட் மென்ட், பட்டாபி ராமன் தெரு, தென்னூர், திருச்சி - 620 017.

⁜ வடமாள், பாரத்வாஜம், பரணி 35,165 செ.மீ. +2, ஐ.டி.ஐ. 3500, வீடு உள்ள பையனுக்கு வேலை சுயதொழில் பெண் தேவை. வி. சீனிவாசன், 17 3rd St - F3, பாலகிருஷ்ணாபுரம், ஆதம்பாக்கம்-88 044-22552644.

⁜ Vadakalai, Kuthsa Gothram, Ashwini, 37/170cms Smart, Good-looking, B.Com., M.F.M., Manager Insurance Rs. 6.8 Lacs P.A. seeks good-looking educated/working Iyengar girl. Nithya Jagannathan 8, Patel Street, Ananda Nagar, East Tambaram Chennai - 600 059. Phone : 22393925.

⁜ ஐயர், வடமாள், சாண்டில்ய கோத்திரம் கார்த்திகை நட்சத்திரம், எம்.காம்., 27 வயது 5.8", ரூ. 9000/- பையனுக்கு மணமகள் தேவை. எஸ். ஜனார்த்தனன், 6வது பிளாக், 6/8, மறைமலை அடிகளார் தெரு, முகப்பேர் கிழக்கு, சென்னை - 600 037. போன் : 044-26564282

⁜ Vadamal, Vadhoolam, Pooratathi 32, Graduate Diploma Multimedia Programmer, 7000/- Chennai. Seeks graduate girl employed/unemployed (Subsect no bar). S. Sankaralingam, 15/33, Thirunagar Villivakkam, Chennai - 600 049. 044-26183431.

⁜ Iyer, Vadamal, Sankruthi, Utthiradam, 33, 182/8000, Accountant Private School, seeks graduate employed unemployed Vadamal girl. T.S. Balaji, No. 21, First Floor, Arokiyaswamy Street, K.K. Pudur, Coimbatore - 641 038. Ph : 0422-5586476.

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/10/2003. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

⁜ Tamil Iyer, Vadamal, Koushikam, Uthirattathi, 41, S.S.L.C., Business, Rs. 6000/- 5.6", Brother, Poorattathi, 48, S.S.L.C., Business, Rs. 6000/- 5.3", Legal Divorcee. K. R. Bhagya Lakshmi, 235, 8th Main, Byrasandra, Jaya Nagar, Bangalore - 11.

⁜ Alliance invited from graduate employed girls for slim, Iyer, Vadama, Koundinyam, Hastham 32/170cm/ M.C.A., 4.8 lakhs p.a./employed in Software Company, Bangalore. Send Photo, horoscope to L.N. Balakrishnan, 18-A, P.T. Rajan Salai, K.K. Nagar, Chennai - 600 078. Ph : 2484 7540.

⁜ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Moolam II, (B.Com.,) 35, 5.7", 5000/- employed, Private Company, Own House, PUC, Graduate working/willing to work bride-horoscope. Rajalakshmi, 71, 7th Main, IEHCS Layout, Vidyaranyapura, Bangalore - 560 097. Phone : 080-364 1318.

⁜ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Rohini, 40, 5.6", 20,000 p.m. M.Sc., M.Phil Lecturer in Engineering College seeks suitable employed girl. Contact : Santhanagopalan 77/1, I Main Road, Sai Nagar, Virugambakkam, Chennai - 600 093. Ph : 24770166.

⁜ Iyer, Vadamal, Sadamarshanam, Mirugasirisham, fair, 35/5.10", B.Sc., PGDM., PGDWT (MBA) 9000 p.m. Senior Chemist, Ptd., Chennai. Owns lands in native. Seeks girl graduate, preferably employed. Padma Muralidharan, 1-10-2, Arihanth Majestic Towers, Hundred Feet Road, Koyembedu, Chennai. Ph : 52193510.

⁜ Iyer, Brahacharanam, Mouthgalya, Pooram, 39, 5.8", B.Com., Business, Distributer, American Companies for Engineering Solutions 4 lakhs P.A., seeks, good looking, employed girl preferable. Subsect no bar. Jayashree, 19/25, Sounderpandian St., Ashok Nagar, Chennai - 600 083. Ph : 2471 4772.

⁜ Iyer, Vadama, Gargi Gothram, 32/166/11,000/- BSc., employed PVT Firm, Chennai, seeks girls from same community. Hema Shankar, T-5, Elite Empire, 317, Valluvar Kottam High Road, Nungambakkam, Chennai - 600 034. Ph:28270266.

⁜ Iyer, Brahacharanam, Athreya Tiruvonam, 32/168/ M.Com., ICWA Inter working in a Pvt Co in Pune as Sr. Accts, Officer seeks graduate working girl from decent family. Interested May Contact : S. Narayanan, 2, Bhardia Apartments, Chinchwadgaon, Pune - 411033. (020-7459544).

⁜ Kashyapa, Brahacharanam, Anusham, 1972, B.B.A., 5.7", very fair, Advertising Executive, Hindu, Bangalore, Rs. 15,000/- per month, seeks graduate good-looking Iyer girl. Contact : Parthasarathy, 6, 'Z' Block, Eleventh Street, Anna Nagar, Chennai - 600 040. Phone : 26205327

⁜ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், சுவாதி, 29, 5.3 (பி.ஏ.) ரூ. 5000/- தனியார் கம்பெனி, +2 படித்த வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய மணமகள் தேவை. கல்பகம், 21, முதல் தெரு, டான்சி நகர், வேளச்சேரி, சென்னை - 42. போன் : 22432154 22431389

⁜ Iyer, Brahacharanam, Sankriti, Uttirattadhi, 32, 5.5", B.A., 7000, working in Gujarat, Chemical Port Terminal Co., Bharuch seeks unemployed graduate girl above 28. K. Rajamani, L-1, Telephone Qrts., 54, Taylors Road, Kilpauk, Chennai - 10. 26460726. Shankarv@iocl.co.in.

⁜ Vadakalai, Shadamarshnam, Hastham, 3.11.72, 173cm, ICWA, DBFGNIIT, software Consultant Architect, Santa Clara, California with clean habits, Visiting September End. Seeks Vadakalai Computer Qualified employed/employable girls. Desikan, 190, 5th Street, Kambar Nagar, Chennai - 99. Ph : 25503334.

⁜ சிங்கப்பூரில் வசிக்கும் 53 வயதுக்காரருக்கு வரன் தேவை. 30-40 வயதிற்குள் உள்ள விருப்ப முள்ள பெண்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். P.O. Box No. 149, Upper Serangoon Post Office, Singapore 915425. E.mail kousy@pacific.net.sg.

⁜ Iyer, Vadama, Bharathwaja, Moolam-I, 29 years, 180cms, MCA Senior Consultant, California/Teetotalar, Diabetic Non-Insuline Dependent seeks graduate girl. S. Venkataraman, 9, Kulothungan Street, Kumar Avenue, Chitlapakkam, Chennai - 600 064. Ph : 044-22235312

⁜ Telugu Brahmin, Tummagunda Dravida, Koundinya Gothram, Aswini, 15-10-1970, 5.10" M.B.A., Engineer, Pvt. Co., seeks employed girl of same sect. D. Vaniammal, S-3, Vijay Apartments, 16, School Street, Radha Nagar, Chromepet, Chennai - 44. Ph : 26440979.

⁜ Iyer, Vadamal, Udishaya Gothram, Pooratadhi, 29 years, 186 cm, FCA, DISA, Partner Chartered Accountant firm, seeks qualified CA girl within 25 years. Contact : P. Vaidhyanathan, No. 55, Gingee Salai, Pondicherry. Phone : 0413-2337426.

⁜ Iyengar, Kowsika, Vadakalai, Visakam 3, 31/173cms, Rs. 9000, B.Sc., M.C.A., D.B.A., Innocent Legal Divorcee, Unconsummated Marriage. Presently working as Lecturer Computer Science Engg. College

at Salem seeks homely graduate girl from Iyengar/Iyer family no bar. Simple marriage. R.Vedantham, Plot 1, Door 8, Lakshmi Nagar 10th Street Extension, Nanganalloor, Chennai - 600 061. Phone : 222 44 810 Mobile : 94440 12822.

⁜ Iyer, Vadama, Nithrakashyapa, Poosam 28/170cms, M.Tech., Associate Consultant I-flex, Mumbai seeks Vadama, Fair, 23-25, 5'2", 5'.5", graduate/PG from respectable family. Contact : R. Ravichandran, "Srivatsa" S-3, Old No. 196.New No. 60, MTH Road, Ambattur, Chennai - 600 053. Ph (044)26573113.

⁜ ஐயர், வடமாள், கௌசீகம், பூசம், 27/162 DCE SPB சூப்ரவைசர், மாதம் 8000, சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு டிகிரி முடித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. எம். சத்திய மூர்த்தி, எஸ்.வி. ஒயிட் ஹவுஸ், ஆலம்பாளையம், ஈரோடு - 638 008. ஃபோன்:04288-242805.

⁜ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Pooram, Diploma Diamond Cutting 1972/5.5"/14,000, Hyderabad employed, seeks graduate girl. N.Venkatasubramanian, 383,'I' Building, Phase-III, Parmarnagar, Fathima Nagar, Pune - 13. Phone : 020-6821189

⁜ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, மிருகசீரிஷம், 7.10.74, BBA, Multimedia Diploma, Graphic Designer, படித்த, தகுந்த மணமகள் தேவை. எஸ். மணியம், விஸ்வேஸ்வரி, கிழக்கு கோபுரம் தெரு, திருவானைக்காவல், திருச்சி - 620 005. ஃபோன் : 0431-2231292.

⁜ கார்கார்த்த வேளாளர், மூலம், 29/168/எம்.சி.ஏ. பெங்களூரில் பணிபுரியும் பையனுக்கு இதே சமூகத்தைச் சேர்ந்த இதே துறையில் படித்த மணப்பெண் தேவை. எஸ். ராதா, 3.12. வ.வு.சி. தெரு, மணக்குடி போஸ்ட், மயிலாடுதுறை - 609 118. போன் : 04364-251973, 044-22651344.

⁜ Iyer, Bharadwaja, Vadamal, Uthradam, 33 years, 165cms, ICWAI (Inter) Asst. Regional Accountant in Leading Private Concern, Chennai. Seeks suitable girl. R. Chandrasekaran, Plot 19, Door 14/5 Appar St., Kamakodi Nagar, Valasaravakkam, Chennai - 87. Ph: 24867302, 24861515

⁜ Iyer, Vadhimal, Kabilam, Uthradam-2, 32, 5.8", Rs. 10,000/- Ltd, Tyre Industry, seeks +2/Degree, fair, respectable family, Contact with horoscope, A.V. Swamy, C-12, Santhoshi Nagar, Nizampura, Baroda - 390 002. 0265-2760109/2714029

⁜ Iyer, Bharadwaja, Pooradam, 29 in U.S.A., Seeks graduate girl, subsect no bar. Mrs. Lakshmi Kumar, B-6, Nanakpura, South Moti Bagh II, New Delhi - 21. Phone : 011-26889693.

⁜ Iyer, Vadamal, Gowthama, Thiruvathirai, Mithunam, 29/170, handsome, MBA, MNC, Bangalore, 3 Lakhs P.A., well settled with own house seeks suitable graduate bride, fair, home-loving from good decent family. Contact :Venkatraman, E2/241 Brindavan Extension, 3rd Main, Arakere Mico Layout, Bannergatta Main Road, Bangalore - 560 076, Phone : 080-6492400.

⁜ Iyengar, Thengalai Kasipam, Rohini 3, Chevvai in 7th place, B.E. (Mech), 1977/5.6", Area Manager, MNC, Chennai. Rs. 10,000/- p.m. + perks seeks graduate employed/employable fair bride. Respectable family in the same sect. Contact : N. Narayanan, Puduthurai Mandapam, Karaimedu (PO) - 609 109. Sirkali (TK) Phone : 04364-272266.

⁜ Palghat Iyer, Koundinyam, Vadamal, Anusham, 37, 5.9", B.Com., self-employed Rs. 15,000/-p.m. seeks good looking girl. Contact: 044-24895767/2474 4098 K. S. Meenakshy, 15/8, Vivekanandapuram I Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

⁜ ஐயங்கார், தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸம், ரோஹிணி, 42/6', எம்.ஏ., சுயதொழில் ரூ. 7000/- வருமானத்துக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். K. Srinivasan, Flot No. 5, Srirangam Apartment, 16/1 Gandhi Road, Srirangam, Trichy - 6. Ph : 0431-2703733

⁜ ஐயர், பிரஹசரணம், கபி கோத்ரம், பூரம்-4, 34, 165 செ.மீ., இன்ஜினியரிங் டிப்ளமா, 15000/- நாக்பூர் அருகே ரயில்வே டிரைவராக பணிபுரியும் நல்ல சிகப்பான, நல்ல குணமுள்ள துறுதுறுப்பான கடைசிப் பையனுக்கு தகுந்த மண மகள் தேவை. வேலை அவசியமில்லை. எல்லா உட் பிரிவும் சம்மதம். 0431-2432032 S. Varadarajan, 69, North Chitra Street, Srirangam, Trichy - 620 006.

மணமகன் தேவை

⁜ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், 47, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 3800 பெண்ணுக்கு சென்னையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 28155

⁜ Madwa Deshistha, Bharatwaja, 32, B.Com., employed, having small boils in some parts of body, seeks alliance from broad-minded Madhwa Boys. Contact : 044-22440756. Box No. 28156

⁜ தமிழ் ஐயர், 44 வயதான, கணவனை இழந்த, குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண்ணிற்கு, (6 வய தில் தத்தெடுத்த பெண் குழந்தை உள்ளது) தார மிழந்த/சட்டப்படி விவாகரத்தான, குழந்தை உள்ள/இல்லாத, நல்ல குணமும், பழக்க வழக்கங்களும், நல்ல வேலையும் உள்ள 46-50 வயதிற்குள் ஐயர்/ஐயங்கார் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 28158

⁜ Sozhia Vellalar, Thiruvonam, 1979/165cms, fair, looking, homely, graduate (BBA), girl seeks well employed, well settled graduate groom. e-mail:senvic@rediffmail.com., Ph:04344-262915 Box No. 28159

⁜ பாலக்காடு ஐயர், பி.ஏ., 37, 5.2", சிறு வயதில் வலிப்பு இருந்தது. மருந்து எடுத்துக் கொண்டிருக் கிறார். ஒரு வில்லங்கமும் இல்லாமல் சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்றவர். சொத்தும், வீடும் இருக் கிறது. 45 வயதிற்குள் பரந்த மனப்பான்மையுடன், ஐயர் வகுப்பைச் சேர்ந்த நிரந்தர வேலையில் 4000த்திற்கு மேல் 5000த்திற்குள் வருமானமுள்ள வரனாக இருந்தால் நலம். குழந்தை பெற தகுதி யில்லாதவராக இருந்தாலும், விவாகரத்தானவர், வீட்டோடு மாப்பிள்ளையாக இருந்தாலும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 28160

⁜ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Thulam, Chithirai 4th patham, 24, 5.2", B.E., fair, good looking girl seeks professionally qualified well placed groom in India/Abroad. Phone No. 23745060 Box No. 28164

❈ **Vadamal, Puram, Kousiga, 23/5.1", B.Com., D.NIIT, MNC needs professionally qualified groom middle/ upper middle class. Subsect no bar. Ph : 2495 1319/ 24413070 Box No. 28165**

❈ நெல்லை, சைவ வெள்ளாளர், வயது 38, உயரம் 5.4", ரோகிணி, எம்.ஏ. பி.எட்., அரசுப் பணி ஆசிரியை, தகுந்த இதே இனத்தைச் சேர்ந்த நிரந்தர பணியில் உள்ள படித்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 28166

❈ **Iyer, Vathima, Anusham, Koundinyam, 28, SSLC, 5.2, Medium home loving good looking, seeks only well educated well placed, good looking, willing non-demanding boys. Divorcees/Widowers excuse. Subsects no bar. Box No. 28167**

❈ **Alliance invited for Vadama, Kausika, Moolam-4, Sept 68/B.E. 165/fair, Complexioned girl, father Retired, Railway Officer, Settled in Chennai, Own Flat. Girl Born with Deformity in Left hand (Absence of wrist and fingers below elbow), but capable of doing all works Independantly. Subsect no bar. Widower with one or two small children/Divorcee also respond. Simple wedding. Horoscope not essential. Box No. 28168**

❈ **Vadamal, Koundinyam, Kettai padam 4 girl 29/ 162cms, System Analyst MNC, Tidel Park Chennai presently working in London on deputation seeks professionally qualified groom. BoxNo. 28169**

❈ **Iyer, Brahacharanam, Athreya, Avittam, 29, 5.1", fair, good-looking, Post-graduate, affluent family, seeks well employed, professionally qualified /post-graduate grooms. Box No. 28170**

❈ **Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Visakam-3, Nov. 74, 162, M.Sc., M.Phil., PGDCA, Temp Lecturer, fair girl, seeks well qualified settled, Vadamal/Brahacharanam Boy below 34, Send horoscope/Bio-data. Phone No. 0462-2530259 Box No. 28171**

❈ **Alliance for Bharadwaja, Poorvashadha, Bank Officer, Tamil Iyer Spinster, aged 45 from decently employed Tamil Brahmin grooms. Subsect acceptable. Contact : 044-28174318. Mail horoscope to Box No. 28172**

❈ **Anusham, 24/165cm M.S.(IT) employed Rs. 15,000 slim, fair, beautiful, father Iyer, Vadama Srivastham & Mother Saiva Pillai follows Brahmin culture. Alliance sought for their daughter from interested & educated Brahmin grooms only. Box No. 28173**

❈ **Balija Naidu, 29/5,4', Thiruvathirai, M.A., fair, good-looking, Legal Divorcee girl, without issues, seeks suitable bridegroom. Contact with Bio-data and horoscope to Box No. 28174**

❈ வயது 55, மாநிறம், குழந்தைகள் இல்லாத பெண்ணிற்கு (விதவை) நல்ல வசதியுள்ள மணமகன் தேவை. பிராமின், பரணி - இதே இன மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 28175

❈ **Iyer, Vadama, Haritha Bharani-3/27/5.2" fair, M.Com., DCA, employed Reputed Private Sector Chennai seeks well employed groom below 34. Subsect acceptable. Ph : 044-23774253. e-mail:chennai 92@sify.com. Box No. 28176**

❈ முதலியார், 34 கணவரை இழந்தவர், 8 வயதில் மகன். தனியார் நிறுவனத்தில் தற்காலிக வேலை, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள 50 வயதிற்குட்பட்டவர் மற்றும் மனைவியை இழந்தோர் விண்ணப் பிக்கலாம். எம்மதமும் சம்மதம். எளிமையான திருமணம். ஃபோன் : 3100 1193 பெட்டி எண் : 28177

❈ நெல்லை, சைவப் பிள்ளை, கேட்டை, 23, 165 செ.மீ., (எம்.சி.ஏ.) (அஞ்சல் வழி) மத்திய/பன் னாட்டு, பொது, தனியார் - நன்கு படித்த நிரந் தரப் பணியில் உள்ள மணமகன் ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். 079-6622037 பெட்டி எண் : 28178

❈ **Iyer, Gauthama, Pooratathi, 5.3", 30, MCA, (1999-2002) batch, willing to work, fair, slim, good-looking seeks handsome professionals BE/MCA/CA/MBA well employed in MNCs in India/Abroad below 35. Iyer/ any state Brahmin welcome. Contact: 04652 -221438. Box No. 28179**

❈ **Iyengar, Kowsigam, Swathi, 5.4, Plus two, 32 fair, good-looking, home loving girl, seeks decently employed groom with clean habits from decent family. Send horscope Bio-data to Box No. 28180**

❈ சௌராஷ்டிரா பெண் 21/பி.எஸ்ஸி., சிவப்பு, பூர்வீகம் வாலாஜா, சால்யரிஷி கோத்திரம், ஆயில் யம், கடக ராசி, குடும்பப்பாங்கான தெய்வ பக்தி யுள்ள பெண். படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள சௌராஷ் டிரா மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 28181

❈ **Madhwa Kannada, Badaganadu, Viswamitra Gotra, Poorattadhi-I, 24/5.6", BDS (Dental Surgeon) girl seeks professionally qualified, Kannada Madhwa Boy, Horoscope Bio-data to Box No. 28182 Ph : 0432-280408**

❈ **Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Swathi, 28, MCA, Rs. 30,000, MNC, Chennai seeks suitable groom. MCA/ BE./M.Sc., (C.S.) Chennai. Ph : 9444 115961 Box No. 28184**

❈ **Tanjore Iyer, Vathima Srivatsa, Ayilyam I Padam, Sudha Jathakam, October 1977/173 wheatish MBA employed in Chennai seeks professionally qualified well employed Boy Born after 1972 Vadama, Brahacharanam acceptable. Send horoscope 044-24482848, ksanth49@hotmail.com. Box No. 28186**

❈ **Palakkad Iyer, Ashtasahasram, Samkruthi Gothram, Punarpoosam 27/159cm, M.Sc., M.Phil employed in Chennai fair, good-looking requires alliance from Engineers/equally qualified well placed Kerala/Tamil Iyer Grooms. Box No. 28187**

❈ வாணிய செட்டியார், மயிளகிழ மகரிஷி கோத் திரம், பூசம், மேஷ லக்னம், 23, 5.4", மாநிறம், (எம்.எஸ்ஸி.,) பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மேற்படிப்பு படித்த, பண்பான மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 28188

❈ **Saiva Vellala Pillai 25/5.6"/C.A., A.C.S., qualified employed girl seeks professionally qualified preferably B.E.,/MBA groom upto 30 years. Pure Vegetarian. Contact with horoscope. E-mail a.rathnam@lycos.com. Box No. 28189**

❈ ஐயர், பிரஹசரணம், காசியபம், பூரட்டாதி, 24, 5.4", பி.சி.ஏ., படித்த பெண்ணுக்கு, நன்கு படித்து நல்ல பணியிலுள்ள பையன் தேவை. உட்பிரிவுகள்

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

சம்மதம். டி.ஆர். கணேசன், 530, தீபம் நகர், திருவண்ணாமலை - 606 604. 04175-232 622.

❉ சைவப் பிள்ளை, மூலம் இரண்டாம் பாதம், 29/5.2 சிவப்பு நிறம், எம்.ஃபில்., பி.எச்டி., மற்றும் கம்ப்யூட்டர் படித்த பெண்ணுக்கு நிரந்தர உயர் பதவியிலுள்ள மணமகன் தேவை. அசைவம் சம்மதம். **Post Bag No. 3,** ராஜாங்கம், சிட்லபாக்கம், சென்னை - 600 064.

❉ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், வாதூலம், பூராடம், 26 வயது, 5.1", எம்.காம்., மத்திய அரசுப் பணியில் உள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜே. கௌரி ஜெகதீசன், 11/61 2-ம் குறுக்குத் தெரு, **T.P.S.** நகர், தஞ்சாவூர் - 7.

❉ Thengalai, Bharatwajam, Thiruvathirai-I, 25/168, fair, slim, B.Sc., (Chemistry) PGDBA, PGDCA, P.G. DPM&IR Require Professionally qualified well employed groom below 30 years. Kalai no bar. S. Ramaswamy, L-50, Housing Unit, Anna Nagar, Cuddalore - 607 001.

❉ Iyer, Vadama, Koundinyam, Mirugaseersham, 3.7.1978, 154 cm, M.Sc., M. Phil., Computer Knowledge, ICICI HFL, Madurai, seeks Professionals, Post-graduates employed. S.Subramanian, 11-2/47, V. Thiruvalluvar Nagar, St 2, Madurai - 625 018. Ph : 95452-2661446.

❉ Tanjore Vadamal, Bhrathwajam, Anusham, fair, MCA, 24/163 ICICI Bank Chennai seeks Boy India/ Abroad Subsect considered Contact : 044-24610718 S. Narayanswamy New 4 Jesudasan Street, Radha Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044.

❉ Iyer, Vathimal, Tharakayana, Swathi, 5.6", 1979 M.Com., (B.Ed.,) good looking girl seeks suitably qualified groom. Subsect no bar. Contact : M.R. Arunachalam, 20, Aadit, Thaltej, Ahmadabad - 380 059. Ph : 079/6859437

❉ Vadakalai, Shadamarshnam, Pooradam, 17-1-80, 163cm, MSc., GNIIT, Trainee MNC Chennai, seeks Vadakalai, Professionally qualified, well settled boys below 29 years. Contact : Desikan, 190, 5th Street, Kambar Nagar, Chennai - 99. Ph : 25503334

❉ Father Kongu Vellalar Gownder (Pillan) Mother Brahmin, Intercaste parantage girl, Moolam, 24/5.1"/ B.Com., (M.Com) wheatish, seeks suitable pure vegetarian Boy. Same Intercaste Boy's preferred. R. Perumal, No. 19, Govindarajapuram, Nandhivaram, Guduvancherry, Kancheepuram District - 603 202. Ph : 954114/262329.

❉ தெலுங்கு பிராமணர், நியோகி, ஸ்ரீவத்ஸ வயது 29, 137 செ.மீ., நட்சத்திரம் மூலம், எம்.காம்., பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பி. லெக்ஷ்மி, 6 இராஜாஜி தெரு, பசும்பொன் நகர், மதுரை - 625 003. போன் : 0452-2372799.

❉ Iyer girl, Kousikam, Brahacharanam, 29/160 graduate north based legally divorced issueless seeks groom below 35 years any Iyer sub caste. Send horoscope and contact address Raju Iyer, 75-A, Pocket One Phase one, Mayur Vihar, Delhi - 110 091. Phone : 22754972.

❉ All India Radio Officer bride, Iyer Vadamal, Shadamarshanam, Aswathi, 37, 150cm, MBA, seeks well employed graduate grooms (Subsect no bar) Contact : Vijayawalli, Old No. 41, Kanthadai Street, Srivilliputtur - 626 125. Virudhu Nagar District.

❉ I.O.C. Officer bride, Vadamal, Iyer, Shadamarshanam, Sadhayam, 35, 160cm, MBA, seeks well employed graduate grooms. (Subsect no bar) Contact : Mrs. Vijayawalli, Old No. 41, Kanthadai Street, Srivilliputhur - 626 125.

❉ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Uthiram, 1979/162 BA, HDSE fair, employed, MNC, Hyderabad 25,000/-p.m. seeks qualified Boy below 30. Contact: Eswaran, 6-2-101/5-B New Boiguda, Secunderabad - 500 003. Ph : 040-27538667.

❉ Tamil Iyer, Naithrupakasyapam, Ayilyam II, 24/151/ M.A., V. fair, seek graduate, decently employed, below 32 years bridegroom, Contact with horoscope D. Sundaram, 1, 6th Cross First Street, Annanagar Pammal, Chennai - 75. Ph : 22631369.

❉ Kannada Brahmin, Vasishta, Poosam, 27/ME/BSNL seeks professionally qualified well employed groom. Telugu, Tamil Brahmins acceptable. L. Ramadoss, 8-4/ 2 Kaliamman Koil West Street, New vilangudi, Madurai - 625 018.

❉ Graduate fair, smart Iyer, Widow 35/162 with 5 years daughter seeks well placed Tamil Brahmins below 43 years. Contact : 0712-2526339/ Sujata, 3 Padmavati Residency, Mohanwadi, Yerawada, Pune - 6.

❉ பிராமின், குருக்கள், பூரட்டாதி, கும்பம், 22, 156, **M.F.M., Impact, HDCA,** ஏர் இந்தியாவில் பணி புரியும் பெண்ணுக்கு பி.ஈ., எம்.பி.ஏ., எம்.சி.ஏ., நல்ல பணியிலுள்ள வரன் தேவை. ஃபோன் : 044-22483079 பி.ஜே. சேஷாத்திரி குருக்கள், பிளாட் நெ. 43, சத்யமூர்த்தி தெரு, பஞ்சாயத்துக் காலனி, பம்மல், சென்னை - 600 075.

❉ Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Moolam 1978, 150cm, M.Com., GNIIT, working in Software Company, seeks qualified decently employed groom. Contact : D. Balasubramanian, L 7/1, TNHB Flats, Korattur, Chennai - 99.

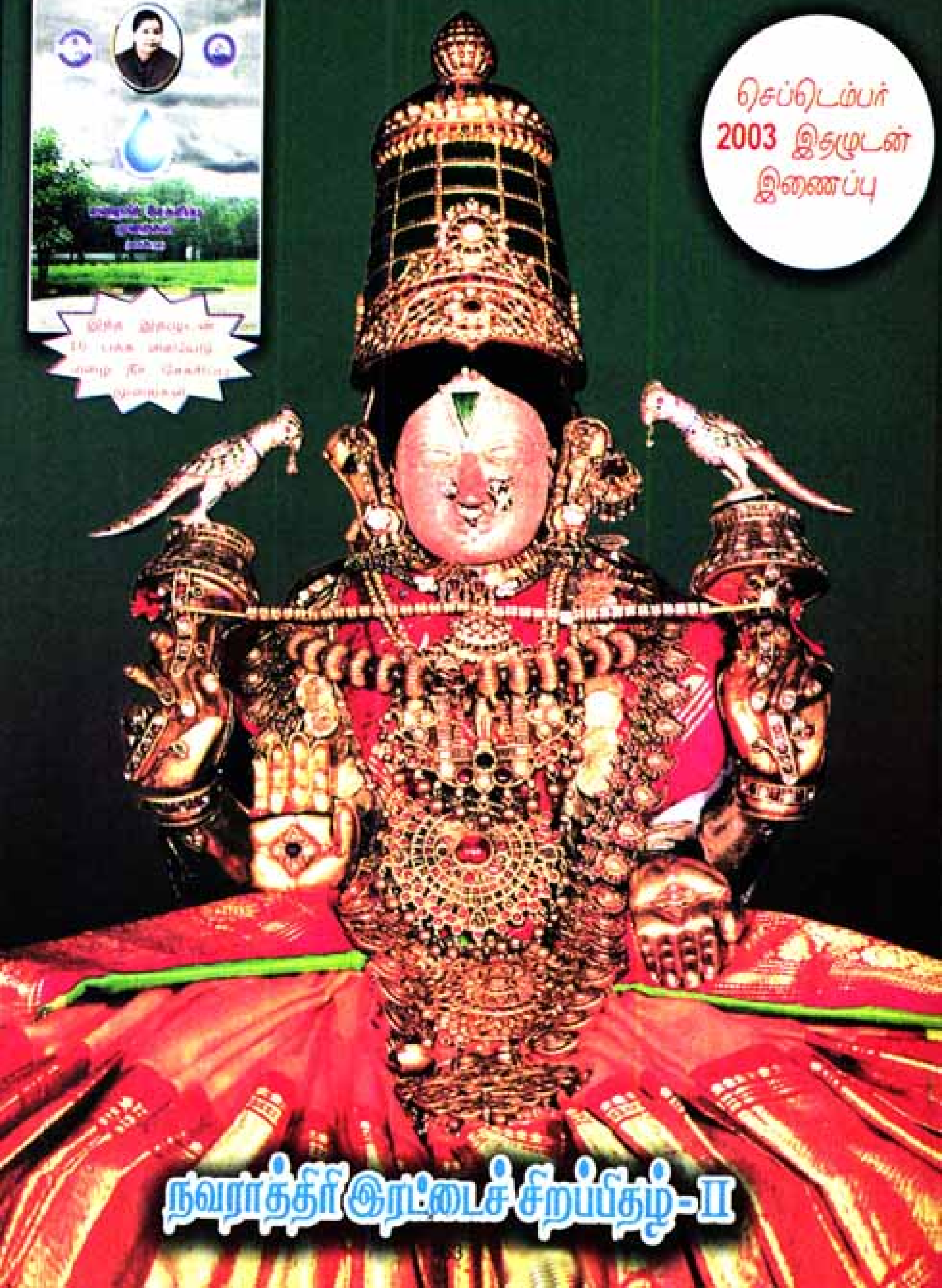


சூரியனை தைரியமாக எதிர்கொள்ளுங்கள்.
சூரியனின் தீங்கு விளைவிக்கும் UV கதிர்களால் உங்கள் மேனிக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு, சருமத்தை நிறம் குறைந்தும், ஜீவனில்லாமலும் காணச் செய்யலாம். புதிய பாண்ட்ஸ் ஸாண்டல் டால்க். இதிலுள்ள நேச்சரல் சன்ஸ்க்ரீன் தீங்கு விளைவிக்கும் சூரிய கதிர்களிலிருந்து உங்கள் மேனியை பாதுகாக்கிறது. இதன் சந்தனம் உங்கள் மேனிக்கு இதமளித்து அதை ஒளிமயமாகவும் இயற்கை அழகுடனும் திகழச் செய்கிறது.
POND'S
sandal

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 * Registered as a Newspaper in Srilanka

மங்கையர் மலர்

செப்டெம்பர்
2003 இதழுடன்
இணைப்பு



நவராத்திரி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - II



தாய் பாசம்
போல்
தூய்மையானது
ABT's SAKTHI
PURE GHEE
From cow's milk
சக்தி
தூய்மையான நெய்
பசுவின் பாலிலிருந்து
ABT FOODS
A Product of ABT Foods, 475, Dr. Nanjappa Road, Coimbatore - 641 018.

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : சிப்ஸ்

முதல் பரிசு :

'பிவிஜி எக்ஸல்' வழங்கும் கிரைண்டர்



வள்ளி



லக்ஷ்மி



உஷா



விஜயலட்சுமி

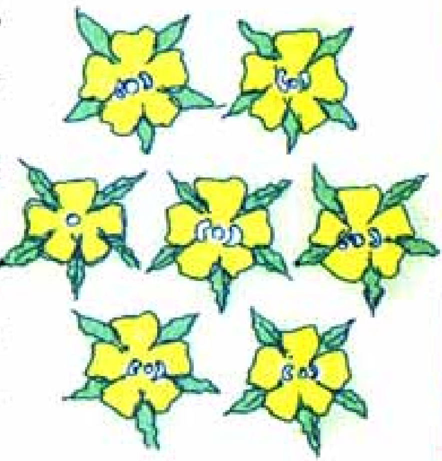


வண்ண மலர் சிப்ஸ்

தேவை ாருட்கள் :

பெரிய சைஸ உருளைக் கிழங்கு - 500 கிராம், (இது போல பெரிய கெட்டியான எந்த சிப்ஸ் செய்யக்கூடிய காயிலும் செய்யலாம்).

சர்க்கரை - 700 கிராம்,
எண்ணெய் - 500 கிராம்,
தண்ணீர் - 100 மில்லி,
சாத்துக்குடி ஆரஞ்சு சாறு - 100 மில்லி,
நெய் - 4 டீஸ்பூன்,
சுக்குப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
ஏலப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
முந்திரிப் பருப்பு - 50 கிராம் (வறுத்தது),
திராட்சை - 25 கிராம்,
கலர்ப் பொடி - சிவப்பு, ஆரஞ்சு, பச்சை (தேவையானது).



மலர் தயாரிக்கும் முறை :

ஒரு கனத்த வெள்ளைப் பேப்பரில் ஐந்து இதழ்கள் கொண்ட மலர் போன்று பென்சிலால் வரைந்து கொள்ளவும். அதே போன்று பேப்பரில் இலை வடிவமும் வரைந்து கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கைக் கழுவி தோல் நீக்கி சிப்ஸ் கட்டரில் வைத்து வட்ட வட்டமாகச் சீவிக் கொள்ளவும். மிகவும் மெல்லியதாகவும் இல்லாமல், பருமனாகவும் இல்லாமல் ஒரே சீராகச் சீவவும். சீவிய கிழங்கின் மேல் பேப்பர் டிசைனைப் பொருத்தி, கத்திரியால் மலர் டிசைனையும் இலையையும் வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். (மலர் என்றில்லை, அவரவர் கற்பனைக்கேற்ப வெட்டி பார்ட்டிகளில் வைத்து அசத்தலாம்.)

ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெயை ஊற்றிக் காய்ந்தவுடன் மலரையும், இலையையும் பொரித்தெடுக்கவும். சர்க்கரையைக் கம்பிப்பாகு காய்ச்சவும். அத்துடன் சுக்குப் பொடி, ஏலப் பொடி, நெய் சேர்க்கவும். சர்க்கரைப் பாகு காய்ச்சும் போது தண்ணீரைக் குறைத்து ஆரஞ்சு சாறையும் ஊற்றிக் காய்ச்சவும்.

மூன்று தனித்தனிப் பாத்திரங்களில் ஜீராவை ஊற்றி கலர்ப் பொடியைக் கலந்து வைக்கவும். பச்சைக் கலர் ஜீராவில் இலை டிசைனை நனைத்து எடுத்து வைக்கவும். சிவப்பு, ஆரஞ்சு ஜீராவில் மலர் டிசைனை நனைத்து தனித் தட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும். மலரின் மேலுள்ள ஜீராவை ஒரு ஸ்பூனால் சமமாகப் பரப்பவும்.

பரிமாறும் முறை :

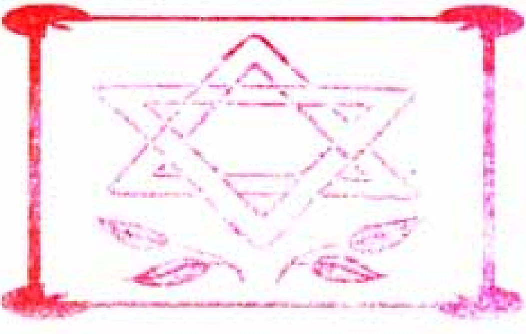
ஒரு தட்டில் மூன்று மலர்களை நடுவில் வைக்கவும். இரண்டு மலர்களை கோலத்திற்கு ஊடுபுள்ளி வைப்பது போல இந்தப் பக்கமும் அந்தப் பக்கமும் வைக்க வேண்டும். பின் மலரின் இதழ்களுக்கு இடையில் இலைகளை வைக்கவும். நடுவில் எதிரும் புதிருமாக முந்திரிப்பருப்பை வைத்து முந்திரிக்கு நடுவில் திராட்சையை வைத்து அலங்கரிக்கவும்.

- அ.ச. வள்ளி, முக்காணி.

குறிப்பு : கிழங்கில் மலர் போன்று வெட்டியதில் எஞ்சி நிற்கும் பகுதியை எண்ணெயில் பொரித்து, உப்பு, காரம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

கடைகளில் ஸ்டிக்கர் கோலங்கள், மிகக் குறைவான விலையில் விற்கப்படுகின்றன அல்லவா? அவற்றை வாங்கி, கொலுவின் படிகளில், பக்கவாட்டில் ஒட்டி வைத்தால் கொலு 'கலர்ஃபுல்லா'கப் பிரகாசிக்கும்.

- கே. ராஜலக்ஷ்மி.



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/–

மல்டி வெஜிடபிள் சிப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

காரட் - 1 (பெரியது),
பீட்ரூட் - 1,
வாழைக்காய் - 1,
நேந்திரங்காய் - 1,
பலாச்சுளை - 10,
உருளைக்கிழங்கு - (சிறியது) -3
கார்ன்ப்ளேக்ஸ் - ½ கப்

விருப்பப்பட்டால் :

பப்பாளிக்காய் - (சிறியது) - 1,
புடலங்காய் - (சிறிய துண்டு)- 1,
வெள்ளை எள் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
காரப் பொடி - தேவைக்கேற்ப,
சாட் மசாலா - 1 டீஸ்பூன்,
அரிசி மாவு - 2 டீஸ்பூன்,
கார்ன்ப்ளோர் - 2 டீஸ்பூன்

இனிப்பு :

நேந்திரங்காய் - 1,
பலாச்சுளை - 10,
வெல்லம் - 1 கப்,
முந்திரி, பாதாம் - ¼ கப், (உடை
உலர்ந்த பழங்கள் - ¼ கப்,
எண்ணெய் - தேவையான அள.



சிறுநீரக கோளாறுக்கு சிறந்தது தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்



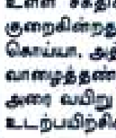
சிறுநீரகம் என்பது நமது உடலின் மிக முக்கியமான ஒரு கழிவு நீக்க உறுப்பாகும். இது நம் உடலின் இடுப்புக்கு சற்று மேலே முதுகெலும்பின் இருபுறமும் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக (இடது-வலது) அமைந்துள்ளது. இவைகள் ஒவ்வொன்றிலும் சுமார் 10 லட்சம் நெப்ரான்கள் என்னும் நுண்ணிய வடிகுழல்கள் உள்ளது. இந்த நெப்ரான்கள்தான் சிறுநீரகத்தில் பணிபுரியும் முக்கிய திசு ஆகும். உடலிலுள்ள இரத்தம், சிறுநீரகத்தில் உள்ள நெப்ரான்களின் வழியே செல்லும்போது, உடலுக்கு தேவையான நீர், திட, திரவ பொருட்களை உறிஞ்சிக் கொண்டு, தேவையற்ற கழிவுப் பொருட்களை சிறுநீர் குழாய் மூலம் சிறுநீரக வெளியேற்றப்படுகின்றன. சிறுநீரகங்கள் பழுதடையும்போது, யூரியா, கிரியேட்டினின், சோடியம், பொட்டாசியம், நீர் போன்ற கழிவுப் பொருட்கள் இரத்தத்தில் அதிகமாகின்றன. இதனை செயற்கை முறையில் இரத்த சுத்திகரிப்பு செய்தல் (Dialysis) மற்றும் சிறுநீரகமாற்று அறுவை சிகிச்சை (Kidney Transplantation) போன்றவை செய்யும் நிலை ஏற்பட்டு இறுதியில் உயிரிழக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது.

சிறுநீரக கோளாறின் அறிகுறிகள் : இரத்த சோகையினால் வெளிறிப்போன முகம். 2 கைகால், முகம், வயிறு போன்றன வீங்கி முற்றிய நிலையில், நுரையீரல், இதயம் போன்ற முக்கிய உறுப்புகளை பாதிக்கின்றது. இதனால், மூச்சுத் திணறல், நெஞ்சுவலி, சளி, இருமல், பலஹீனம் போன்றவை தோன்றும். 3. சிறுநீர் போகும் போது எரிச்சல், மேலும் சிறுநீர் காப்பி கலரில் இருக்கும். அடிக்கடி இரவில் சிறுநீர் கழிக்க தோன்றும். 4. கண்ணின் கீழ் ஒரு சிறு பை போல் வீங்கி இருக்கும். 5. கீழ் முதுகில் வலியெடுக்கும். 6. யூரியா, கிரியேட்டினின், சோடியம், பொட்டாசியம் போன்றன இரத்தத்தில் அதிகமாக காணப்படும்.

சிறுநீரகம் செயல் இழப்பின் காரணங்கள் : சர்க்கரை வியாதிதான் முதல் முக்கிய காரணம் ஆகும். கட்டுப்படுத்தப்படாத உயர் இரத்த அழுத்தம், எய்ட்ஸ் நோய் கிருமியான எச்ஐவி வைரஸ் மற்றும் மஞ்சள் காமாலையின் வைரஸ் 'பி'யும் தொற்றாலும், இரத்த சோகை, சிறுநீரக கற்கள், மூட்டுக்கள், இணைப்புத் திசுக்களை பாதிக்கும் நோய்களாலும் அதிக வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி, சிறுநீர் குழாயில் ஏற்படும் தசை சுருக்கம், கற்கள், கட்டிகள், புற்று நோய் போன்றவற்றாலும் அடைப்புகள் ஏற்பட்டு சிறுநீரகம் பழுதாகலாம். மேலும் மற்ற நோய்களுக்காக எடுக்கப்படும் இரசாயன மாத்திரைகள், அதிகமான மாமிச உணவுகள், பாம்பின் விஷம், தீக்காயம், மின்சார தாக்குதல் போன்றவற்றால் சிறுநீரகம் பாதிக்கலாம்.

சிறுநீரகம் நன்றாக செயல்பட தேவையான தெய்வீக மூலிகைகள் : சக்திக்குரிய வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, அருகம்புல், துளசி, ஆடாதொடா, தூதுவளை, வாழைத்தண்டு, தும்பை, நெல்லி, கீழாநெல்லி, முருங்கை, வல்லாரை, ஆவாரம்பூ, வெந்தியம், கரிசலங்கண்ணி, மாவிலை, நாவல் - ஆகியவைகளை எடுத்து வந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து பின், சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டலில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு முன் தினமும் காலை, மாலை உட்கொள்ளவும். இவைகள் சிறுநீரகங்களுக்கு சக்தியை தருகின்றன. தேய்ந்த பாகங்களை புதுப்பிக்கின்றது. நோய் தொற்றுகளில் இருந்தும் பாதுகாக்கின்றது. இதனால் கிட்னி வழக்கம் போல் செயல்பட இம் மூலிகைகள் பெரிதும் துணை புரிகின்றன.

இயற்கை உணவுகள் : தினம் ஏதேனும் ஒரு வேளை இயற்கை உணவாகிய பச்சையாக சாப்பிடும் காய்கள், பழங்கள், பழ ஜூஸ்கள், சாலட்ஸ் (Salads) போன்றவற்றை உணவாக உட்கொள்ள வேண்டும். காரணம் இதில் உள்ள சக்திகளை உடல் எளிதில் பெறுகின்றன. மேலும் கழிவுகள் குறைவு. ஆகவே கிட்னிக்கு வேலை பளு குறைகின்றது. கிட்னி நன்கு செயல்பட இயற்கை உணவு உதவுகிறது. குறிப்பாக அன்னாசி, பேரிட்சை, பப்பாளி, கொய்யா, அத்திபழம், நாவல், ஆரஞ்சு, மாதுளை, கேரட், வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், பேரிக்காய், இளநீர், கரும்புசாறு, வாழைத்தண்டு, முள்ளங்கி போன்றன உட்கொள்ளலாம். மற்ற இரண்டு நேரம் சாதாரண சைவ உணவு உப்பில்லாமல் அரை வயிறு ஆகாரம் உட்கொள்ளலாம். மேலும் வாரம் ஒரு நாள் உண்ணா நோன்பும், தினம் காலை, மாலை எளிய உடற்பயிற்சிகளும் மேற்கொண்டால், சிறுநீரக பாதிப்பில் இருந்து படிப்படியாக முற்றிலும் குணம் பெறலாம்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள் **Chennai Cell : 98410 45138 Vellore Cell : 98423 69696**

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குமரன் & Dr.M.சுபாஷ், Dr.M.சிவசக்தி S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்**

P.B.No:30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.)-635 601 ✆ 04179-220469, 222769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7 ✆ 28424285, 28427638

குறிப்பு : சென்னை, வேலூர், காஞ்சிபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர், ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைப்பேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம் - விபரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

அறிவிப்பு : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 28 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய **'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.100/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய **'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.100/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.100/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 24011589, 24083879

9ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை ஹோட்டல் பிரட்டே (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பேகவுடா ரோடு. ✆ 080-2266374, 2873013

20 & 21ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, : 25717126, 25723651

கடைகளில் ஷூ ராக் விற்கிறார்கள். 2, 3, 4 அடுக்குகள் கொண்டவை. அதை ஷூவைக்கத்தான் உபயோகிக்க வேண்டுமா? அதை வாங்கி கலர் பேப்பர் ஒட்டிய அட்டைகளைப் போட்டு, குட்டிக் குட்டிப் பொம்மைகளை வைத்து குட்டிக் கொலு வைக்க லாம். கொலுவிற்குப் பக்கத்தில் குட்டிக் கொலு பார்க்க அருமையாக இருக்கும். மீதி நாளில் ஷோ-கேஸ் போல் உபயோகிக்கலாம்.ஸ்லோகப் புத்தகங்கள், ஸ்வாமிக்குத் தேவையான பாட்டில்களை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

- கமலா



செய்முறை :

எள்ளை வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பின் பொடிக்கவும். கருவேப்பிலையைப் பொரித்துத் தனியே வைக்கவும். அரிசி மாவு, கார்ன்ஃப்ளோர், உப்பு, காரப் பொடி ஆகியவற்றைக் கலந்து வைக்கவும்.

பப்பாளிக்காய், புடலங்காய் இவற்றை வட்ட வட்டமாக நறுக்கி உப்பு சேர்த்து நீர் வடிய விடவும். பீட்ரூட், காரட்டைத் தோல் சீவி, நீளவாக்கில் அரிந்து வைக்கவும். பின் இந்தக் காய்களை அரிசி மாவு கலவையில் புரட்டி எண்ணெயில் தனித்தனியே பொரிக்கவும்.

வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, நேந்திரங்காய் ஆகியவற்றை வட்ட வட்டமாக நறுக்கி எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் பொரித்த சிப்ஸை ஒன்றாகக் கலந்து அத்துடன் கார்ன்ப்ளேக்ஸ், உப்பு, சாட் மசாலா, கருவேப்பிலை இவற்றைக் கலக்கவும். பின் வறுத்த எள்ளுப் பொடி சேர்த்துப் பிசிறி பரிமாறவும்.

குறிப்பு : பப்பாளிக்காய், புடலங்காய் சிப்ஸை பரிமாறும் சமயம் சேர்க்கவும்.

இனிப்பு : நேந்திரங்காயை வட்ட வட்டமாக நறுக்கிப் பொரிக்கவும். பலாச்சுளையை நீளவாக்கில் அரிந்து பொரிக்கவும். வெல்லத்தைக் கரைத்து வடிகட்டி அடுப்பில் வைக்கவும். கொதித்ததும் அடுப்பை அணைத்து விடவும். பொரித்து வைத்த காய் வகைகளை வெல்லப்பாகில் போட்டு உடனே எடுக்கவும். ஆறியதும் இத்துடன் உடைத்த பருப்புகள், உலர் பழங்கள் சேர்த்துப் பிசிறி காற்றுப்புகாத டப்பாவில் போட்டு வைக்கவும்.

- ப. செல்வப்பிரியா,
வெளிப்பட்டிணம், (இராமநாதபுரம்).

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

மாங்காய் சிப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :
புளிப்பு மாங்காய் - 2,
மிளகுத் தூள் - 2 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை :
நல்ல புளிப்பு மாங்காயை நன்றாகக் கழுவி தோல் சீவி சிப்ஸ் கட்டையில் துருவி எண்ணெயில் போட்டு எடுத்து வைக்கவும். பிறகு அதில் மிளகுத் தூள், உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் குலுக்கி வைத்து விட்டால் சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். மேலும் மாங்காயிலேயே புளிப்பு இருப்பதால் புளிப்பும், மிளகுத் தூள் காரமும் சேர்ந்து மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

பப்பாளிக்காய் சிப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :
பப்பாளிக்காய் - 1 (சிறியது),
மிளகாய்த் தூள் - 2 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - பொரிக்க,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :
பப்பாளிக்காயை நன்றாகக் கழுவி தோல் சீவாமல் அப்படியே சிப்ஸ் கட்டையில் துருவி (நம் விருப்பப்படி நீளமாகவோ, வட்டமாகவோ) எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்து எடுத்து மிளகாய்த் தூள், உப்பு போட்டுக் குலுக்கி வைத்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். தோல் சீவாமல் செய்வதால்

மொறுமொறுப்பு அதிகமாகும்.

- லக்ஷ்மி கிருஷ்ணமூர்த்தி, சென்னை - 106.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பேபிகார்ன் சிப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

பிஞ்சு பேபி கார்ன்
(மக்காச்சோளம்) - ¼ கிலோ,
மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - 2 ஸ்பூன்,
சோயா சாஸ் - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையானது,
கார்ன்ஃப்ளோர் - 50 கிராம்,
எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை :

பிஞ்சு மக்காச்சோளத்தை வட்ட வட்டமாக மெலிதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு அகல பாத்திரத்தில் நறுக்கிய மக்காச்சோளம், மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், சோயா சாஸ், உப்பு (தேவையென்றால் கடலை மாவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.) இவற்றை எண்ணெய் சிறிது விட்டு நீர் சேர்க்காமல் நன்கு பிசறிக் கொள்ளவும். எண்ணெயைக் காய வைத்து அதில் பிசிறின மக்காச்சோளத்தைப் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும். மக்காச் சோள சிப்ஸ் மொறு மொறுவென்று ருசியாக இருப்பதுடன் உடம்புக்கு மிகவும் நல்லதும் கூட.

- என். உஷா நடராஜன், ஆற்காடு.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

தாமரைத்தண்டு சிப்ஸ்

கொறிக்கும் சிப்ஸ் போன்றவற்றில் கூட, உடலுக்கு நல்லது செய்யும் ஒரு பொருளையே தேர்ந்தெடுத்தல் நல்லதுதானே! அந்த வகையில் தாமரைத் தண்டு இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவல்லது. இதயத்திற்கு வலுவூட்டுவது. சர்க்கரையைக் குறைப்பது.

இதில் சிப்ஸ் செய்து, அதில் நம் கற்பனைக்கேற்றவாறு பல சுவை சேர்த்து அசத்தலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :

தாமரைத் தண்டு - 2,
கார்ன்ஃப்ளோர் - ½ கப்,
மைதா - ½ கப்,
வெள்ளை மிளகுத்தூள் - 1 ஸ்பூன்,
பொடித்த சர்க்கரை - 1 சிட்டிகை,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - பொரிக்க,
சாட் மசாலா - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :

தாமரைத் தண்டை மெலிதான வட்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் 4 (அ) 5 தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு, கொதித்ததும் அடுப்பை நிறுத்திவிட்டு, அதில் சிறிது உப்பு சேர்த்து விட்டு தாமரைத் தண்டு வட்டங்களை கொதிநீரில் ஓரிரு நிமிடங்கள் போட்டு மூடி வைக்கவும். நீரை வடித்து எடுத்து விட்டு சுத்தமான டவலால் லேசாகத் துடைக்கவும். சற்று ஈரம் இருக்கும்போதே மைதா, கார்ன்ஃப்ளோரை சிறிது, சிறிதாக ஒரு கோட்டிங் போல் வரும் வரை தூவவும். மாவு அனைத்தையும் இழுத்துக் கொண்டு உலரும் வரை 10 நிமிடங்கள் அவ்வப்போது குலுக்கி வைக்கவும்.

அடுப்பில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்வதற்குள் வேறொரு தட்டில், மிளகுத் தூள், பொடித்த சர்க்கரை, சாட் மசாலா, உப்பு போன்றவற்றைக் கலந்து கொள்ளவும். எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் சிப்ஸைப் போட்டு பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுத்து, மேலே மிளகுத் தூள் கலவையைத் தூவி குலுக்கி வைக்கவும். ஆறியதும் காற்றுப்புகா கன்டெய்னரில் வைக்கலாம்.

சில வித்தியாசமான சுவைகள்

1. வெறும் மைதா, கார்ன்ஃப்ளோர் மட்டும் தூவி பொரித்தெடுத்துக் கொள்ளவும். சர்க்கரைப் பொடி, ஏலக்காய்ப் பொடி தூவிக் குலுக்கி வைத்தால் இனிப்பு சிப்ஸ்.

2. சாக்லேட் சிப்ஸ் : பொடித்த சர்க்கரையுடன் 1 ஸ்பூன் கோகோ பவுடர் கலந்து தூவ வேண்டும்.

3. மசாலா சிப்ஸ் : மிளகுப் பொடியுடன், சிறிது கரம் மசாலாப் பொடி, சிறிது ஆம்சூர் பொடி, உப்பு கலந்து தூவிக் கலக்க வேண்டும்.

4. கார சிப்ஸ் : மிளகாய்ப் பொடி, மிளகுப் பொடி, உப்பு கலந்து தூவ வேண்டும்.

5. சிறிது ஓமம், சிறிது சுக்கு, சிறிது மிளகு ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து உப்புடன் கலந்து தூவ, வித்தியாசமான சுவையுடன் இருக்கும்.

- விஜயலட்சுமி சுந்தரமூர்த்தி, சென்னை - 24.

சாதாரண ஓடைக் கூழாங்கல் தான். அதைக் கூட சிலர் அழகாக பெயிண்ட் செய்து, வார்னிஷ் பூசி அலங்கார பேப்பர் வெயிட்டாக மாற்றுகிறார்கள்.

கலை என்பது விலை உயர்ந்த,



கிடைக்கக் கஷ்டமான மூலப்பொருட்களால் செய்யப்படுவது மட்டுமே அல்ல.

ஈர்க்குச்சியைச் சீவி தாஜ்மஹால் செய்பவர்களும், நவதானியங்களால் தசாவதாரம் செட் செய்பவர்களும் பலர் உண்டு.



இதற்கான மூலதனம் பொறுமை + கற்பனை வளம்.

இவைகள் நம் சகோதரிகளிடம் கொள்ளை கொள்ளையாக இருக்கிறது. அதனால்தான் கைவேலை என்பது நமக்குக் கைவந்த கலையாகிறது!

இம்முறை,

சாதாரண சுவரில் பதிக்கும் செராமிக் டைல்ஸில் எம்பாஸ் செய்து அவற்றை எப்படி ஷோபீஸாக மாற்றுவது என்று பார்ப்போம்.

இதற்குத் தேவையான பொருட்கள் :

- டைல்ஸ்
- ஜிங்க் ஆக்ஸைட்
- பெவிகால்
- தண்ணீர்



'பஞ்சு'முக கணபதி

காட்டன் பண்டல் - 1, பானை வடிவ பிளாஸ்டிக் பாட்டில்கள் - 2, அட்டைப் பெட்டி - 1, சின்ன தேங்காய் - 1, அலங்கரிக்க லேஸ்கள், ஜிமிக்கிகள், கறுப்பு கலர் உல்லன், நியூஸ் பேப்பர், நூல் கண்டு, செலோடேப், ஒட்டுவதற்கு கோந்து.

செய்முறை :

சில கம்பெனி நெய் பாட்டில்கள் பானை வடிவில் (சக்தி நெய்) வருகிறது. இல்லை

நவராத்திரி சிறப்பிதழ்

டைல் எம்பாஸ்ஸிங் செய்வோமா?

உஷா ஸ்ரீகுமார்



• ஐஸ்க்ரீம் ஸ்பூன் அல்லது பேலட் நைஃப்

தேவையான ஃபேப்ரிக் அல்லது ஆயில் பெயிண்ட்கள்.

• பிரஷ்கள்.

செய்முறை :

1. டைல் மீது ஸ்கெட்ச் பென்னால் டிசைனிங் அவுட்லைனை வரையவும்.

2. ஒரு பேஸினில் ஜிங்க் ஆக்சைட், சம அளவு பெவிகால், சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு அடித்துக் கலக்கவும்.

3. இக் கலவை இட்லி மாவு பதத்தில் இருக்க வேண்டும்.





படம்-A

யெனில் கடைகளிலும் இந்த மாதிரி கிடைக்கிறது. பெரிய பாட்டில் ஒன்றும், சின்ன பாட்டில் ஒன்றும் எடுக்கவும். சிறிய தேங்காய் ஒன்றை நன்றாக சில நாட்களில் வெய்யிலில் காற்றாட வைத்து எடுத்தால் தேங் காய் உள்ளே நன்றாகக் காய்ந்து கெடாமல் நன்கு இருக்கும். அதுபோல் பதப்படுத்திய தேங்காய் ஒன்றையும் எடுத்துக் கொண்டு படம்-Aல் உள்ளது

4. அவுட் லைனுக்குள் இக் கலவையை ஐஸ்க்ரீம் ஸ்பூனால் நிரப்பவும்.

5. சில இடங்கள் அதிக மேடாகவும், சில இடங்கள் கனம் குறைவாகவும் இருக்கும்படி கல வையை நிரப்பவும்.

6. ஓரிரு நாட்கள் நன்கு காய விடவும்.

7. காய்ந்த படத்தை பெயிண்ட் கொண்டு பூர்த்தி செய்யவும்.

8. துணி ஒட்டிய போர்டு மீது மவுண்ட் செய்து ஃப்ரேம் செய்யலாம். (கண்ணாடி போடத் தேவையில்லை)

9. அல்லது ஓரங்களுக்கு மட்டும் மெல்லிய ஃப்ரேம் போட்டு மாட்டலாம்.

இப்படி மீந்த டைல்ஸ் மீது செய்யப்பட்ட எம்பாஸிங் ஓவியங்கள், மிக அழகான டெக்கரேட்டிவ் ஐட்டமாகவும், கிஃப்ட் ஆர்ட்டிகளாகவும் நல்ல வரவேற்புப் பெறும்.

இதே போல,

• டைல்ஸ் மீது நெயில் பாலீஷ்ஷால் கூட ஓவியம் வரையலாம். மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

• பேப்ரிக் க்ளிட்டர் உபயோகித்து டார்க் கலர் டைல்ஸ் மீது போடப்படும் படங்கள் மிகவும் கவர்ச்சியாகக் கண்ணைப் பறிக்கும்.

• டைல்ஸ் மீது செராமிக் பவுடர், பெவி கால் கலவையைப் பிசைந்து செய்யப்பட்ட பூக்கள், இலைகள் ஆகியவற்றை ஒட்டிக் காய விட்டும் பெயிண்ட் செய்யலாம்.

• டைல்ஸ் மீது ஃப்ராலிகா 3-டி பெயிண்ட்டை உபயோகப்படுத்தி கோலங்கள், லைன் டிராயிங்குகள் போட்டாலும் மிக அழகாக இருக்கும்.

ஒரு டைல் எம்பாஸிங்/ஓவியம் செய்ய குறைந்தபட்சம் 15 ரூபாய்தான் செலவாகும்.

போல் ஒன்றின் மேல் ஒன்றை வைத்து செல்லோ டேப் கொண்டு நன்கு ஒட்டி விடவும். கணபதியின் உடல் பகுதி ரெடி.

பின் பஞ்சு கொண்டு படம் ஏ ஷேப்பின் மீது நன்கு பஞ்சை சுற்றிச் சுற்றி செல்லோ டேப் வைத்து ஒட்டி விடவும். பின் செய்தித்தாளை நீளவாக்கில் கட் பண்ணி கைகள், கால்கள், தும்பிக்கை ஆகிய வடிவங்களில் கசக்கி அந்தந்த வடிவங்கள் செய்து கொள்ளவும்.

இப்பொழுது (படம் B) -ல் உள்ளது போல் அமையும். அந்த வடிவங்கள் பிரியா மல் இருக்க அவற்றின் மீது நூல் கொண்டு மேற்புறத்திலிருந்து இறுக்கமாகக் கட்டி விடவும். அவற்றின் மீது பஞ்சைக் கொண்டு சுற்றிலும் ஒட்டி விடவும்.



படம் B

பின் கணபதியின் உடல் பகுதியின் மீது இந்த கை, கால், தும்பிக்கை வடிவங்களை ஒட்டி விடவும். தற்பொழுது விநாயகர் ரெடி. பின் அவரவர்களின் விருப்பத்திற்கும், கற்பனைத் திறனுக்கும் ஏற்ப கணபதியை அலங்கரிக்கவும். கண்களுக்கும், விபூதி பட்டைக்கும் கருப்பு உல்லனைக் கொண்டு செய்யவும். இப்பொழுது பஞ்சு முக கணபதி ரெடியாகி விட்டார்.

இந்த முறை நவராத்திரியில் உங்கள் கைவண்ணத்தில் உருவாக்கப்பட்ட 'பஞ்சமுக கணபதி"யின் அருள் பரிபூரண மாக உங்களுக்கு வந்து சேரும்!

— கீதாராணி கோபாலகிருஷ்ணன்.





“நம் இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை வீட்டிற்குத் தேவையான அத்தனை பொருட்களையும் பெண்கள்தான் சூப்பர் மார்க்கெட் போய் வாங்குகிறார்கள். அதனால்தான் கம்பெனிகள் தங்கள் தயாரிப்புக்களின் விளம்பரங்களைப் பெண்களைக் குறிவைத்துப் பண்ணுகின்றனர். கலர் கலர் ஆடைகள், பளீரென்ற பாக்கெட்டுகளுடன் கூடவே ஒருவித எமோஷனல் ப்ரெயின் வாஷையும் சேர்த்தே பண்ணுகின்றனர்.

'இந்தப் போஷாக்கு அடங்கிய பானத்தை உங்கள் குழந்தைக்குக் கொடுங்கள். ஸ்கூல் டாப்பர்தான்'

'இந்தச் சோப்பினால் துவைத்து கறையில்லாத ஷர்ட் அணிந்து சென்றால், உங்கள் கணவருக்கு ப்ரமோஷன் நிச்சயம் என்ற வகையில் விளம்பரங்கள்!

பெண்களும் ஈஸியாக நம்பி விடுகிறார்கள். இந்த வியாபார உத்திகள் புரிவதில்லை. ஒரு நுகர்வோராக ஒரு பெண்ணிற்குக் குறிப்பிட்ட ப்ராடக்டைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள, அதில் குறிப்பிடப்பட்ட விசேஷத் தன்மைகள் இல்லையென்றால் புகார் செய்ய, மேலும் அதனால் பாதிக்கப் பட்டால் நஷ்டஈடு கேட்க.. என சகல உரிமைகளும் உண்டு. ஆனால் பெரும்பாலோருக்கு இது இன்னமும் தெரியவில்லை..” என்று வருத்தத்துடன் சொல்கிறார் திருமதி சகுந்தலா நரசிம்மன்.

சகுந்தலா நரசிம்மன் அனுபவமிக்க மூத்த பத்திரிகையாளர். கர்நாடக/ஹிந்துஸ்தானி பாடகி. சமூக சேவகி. பல வருடங்களாக அகமதாபாதில் இருக்கும் CERC என்ற கன்ஸ்யூமர் எஜுகேஷன்



சகுந்தலா:

ஃபெமினா பத்திரிகையில் பல வருடங்கள் உதவி ஆசிரியராக வேலை பார்த்து 8ல் வேலையை உதறியவர்! அழகுப் போட்டிக்கு எதிராகக் குரல்கொடுத்த சகுந்தலா டபுள் பி.எச்.டி. வாங்கிய அபூர்வ சாதனையாளர். கணவர் நரசிம்மன் பத்மபூஷண் விருது பெற்ற விஞ்ஞானி. கடந்த 10

சோப் வாங்கினால் பிரமோஷன் கிடைக்குமாம்!

நுகர்வோர் பிரச்னைகள்!

அண்ட் ரிஸர்ச் சென்டர் என்ற அமைப்பின் தென்னிந்திய பிரதிநிதியாக நுகர்வோர் உரிமைகளுக்கென பாடுபடுகிறார். பல புத்தகங்கள் நுகர்வோருக்கென எழுதிய தோடல்லாமல் ஒவ்வொரு ஸ்கூல், காலேஜ், சங்கம்... என விழிப்புணர்வு லெக்சர்களும் கொடுத்து வருகிறார்.

சகுந்தலாவை பெங்களூர் ஜெயநகரி லிருக்கும் அவரது இல்லத்தில் சந்தித்த போது பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் சம்பந்தப்பட்ட நுகர்வோர் உரிமைகளைப் பற்றி விரிவாகப் பேசினார்.

"CERC ஆரம்பித்த மனுபாய் ஷா மிகப் பெரிய பதவியிலிருந்தவர். வேலையை உதறி விட்டு 78-ல் இந்த அமைப்பை ஆரம்பித் தார். இந்த ஆகஸ்டில் வெள்ளி விழா! ஷாவை இந்தியாவின் 'ரால்ஃப் நேடர்' என்று சொல்லலாம். ரால்ஃப் நேடர் உலகி லேயே மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற நுகர்வோர் பாதுகாப்பாளர். அமெரிக்காவில் ஒவ் வொரு முறையும் பிரஸிடென்ட் எலெக்ஷ னுக்கு நிற்பார்!

ஜெனரல் மோட்டார்ஸுக்கு எதிராக கேஸ் போட்டார். 'உங்கள் கார் புது ஸ்டைலில் இருக்கலாம். அதிவேகம் எடுக்கலாம். சொகுசாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் நுகர்வோரான பயணிக்கு ஸேஃப்டி என்ன?' என்று வழக்கு தொடர்ந்ததில் ரால்ஃபுக்கு வெற்றி. கம்பெனி தன் தவறை ஒப்புக் கொண்டு சீட் பெல்ட் மற்றும் ஏர் பேக் என்று சொல்லப்படும் விபத்து ஏற் படும் போது குடை போல விரிந்து பாது காப்புத் தரும் சாதனத்தையும் அறிமுகப் படுத்தியது" மெதுவாகச் சொல்ல ஆரம்பிக்கிறார் சகுந்தலா.

"நம் நாட்டைப் பொறுத்த வரை அதிகம் பயமுறுத்துவது மக்கள் தொகைதான். குடும்பக் கட்டுப்பாடு, கருத்தடை சாத னங்கள் என எல்லாம் பெண் களுக்கே கொடுக்கப்பட்டு வருகிறது. அதன் பக்க விளைவுகளையும் ஒரு பெண் தானே தாங்கிக் கொள்கிறாள்!"

"மேல்நாட்டில் பல வருடங்களுக்கு முன் னால் DES மற்றும் தெலிடோமைடு போன்ற கருத்தடை மருந்துகள் பயன் பட்டு வந்தன. ஆனால் இதற் குப் பிறகு



வருடங்களாக தனியே இருக்கும் சகுந்தலா (கணவருக்கு வெளிநாட்டில் பணி)விற்கு ஒரு மகனும் மகளும். நாள் முழுக்க பல பத்திரிகைகளுக்கு எழுதும் சகுந்தலா வீட்டு வேலை செய்ய ஒரு வேலைக்காரி கூட வைத்துக் கொள்ளவில்லை என்பது கூடுதல் சிறப்பு!

பெண்கள் பிரச்னைகளை எடுத்துக் கொண்டு பல ஆய்வுக் கட்டுரைகள் செய்த சகுந்தலா ஒரு மிகச் சிறந்த பாடகி. சென்னை மியூசிக் அகாடமியில் மற்றும் பல சபாக்களில் கச்சேரிகள் செய்திருக்கிறார்.

சுறுசுறுப்பின் மறுபெயர் சகுந்தலா!



குஜராத்தில் சுமார் 10 வருடங்களுக்கு முன் நடந்த ஒரு சம்பவத்தில் மனுபாய் ஷா போராடி வென்ற கதை -

குஜராத்தில் ஒரு கணவன் - மனைவி. கணவன் எல்.ஐ.ஸியில் டபுள் பெனிஃபிட் ஸ்கீமில் 30,000 ரூபாய்க்கு பாலிசி எடுத்திருந்தான். திடீரென அவனை ஒருநாள் நாய் கடித்து விட்டது. பல ஆஸ்பத்திரிக்கு மாறிமாறி வைத்தியம் செய்தும் பலனில்லாமல் 92 நாள் போராடி விட்டு இறந்து போனான். மனைவிக்கு பாலிஸி பணம் ஞாபகம் வர அங்கு போனாள். '90 நாளைக்குள் இறந்து போனால்தான் அந்தச் சலுகை' என மறுத்து விட்டது.

மனுஷாவிடம் அந்தப் பெண் சொல்லவே அவர் வழக்குத் தொடர்ந்தார். "ஒரு பெண் தன் கணவனைக் காப்பாற்றப் போராடியிருக்கிறாள். அந்தப் போராட்டத்திற்கு இதுதான் பரிசா? காப்பாற்றியது ஒரு குற்றமா? பணம் வேண்டுமே என அந்த உயிரை அலட்சியப்படுத்தியிருந்தால்...?" என சூடாகக் கேட்க கேஸில் அந்தப் பெண்ணிற்கு வெற்றி! கூடவே சுப்ரீம் கோர்ட் அந்த 90 நாள் கெடுவையும் மாற்றச் சொல்லி உத்தரவிட்டது!

பிறக்கும் குழந்தைகள் மற்றும் அதன் பெற்றோர் பட்ட அவஸ்தை இருக்கிறதே அப்பப்பா! பெண்ணுறுப்பில் கான்ஸர், மற்றும் அங்கஹீனமான பிறப்பு.. என பரிதாபங்கள், அவலங்கள் எல்லாம் அந்த மருந்தின் பக்கவிளைவு.

ஏன் நம் நாட்டிலேயே 'நார்ப்ளாண்ட்' என்றொரு புது கருத்தடை பாட்ச். இதை புஜத்தில் லேசாகக் கீறி உள்ளே சொருகி விடுவார்கள். கிராமப்புறங்களில் ஹெல்த் சென்டரில் அல்லது முகாம் எனப் போட்டு பெண்களுக்குச் செலுத்தி விட்டுப் போய்க் கொண்டேயிருப்பார்கள். பல பெண்களுக்கு இதனால் பயங்கர தலைசுற்றல், வாந்தி. சோர்ந்து வேலை செய்ய முடியாமல் படுத்தால், மாமியார் கணவனிடம் அடி, உதை!

படிப்பறிவில்லாத பெண்களுக்கு டாக்டர்களிடம் கேட்க பயம். ஏன், எதனால், எப்படி? என்று தைரியமாகக் கேட்க அவளுக்கு மெடிகல் ரைட் இருக்கிறது. இந்தக் கர்ப்பம் வேணுமா வேண்டாமா என்ற சாய்ஸூம் அவள் கையில்தானிருக்கிறது. ஆனால் பாவம் ஒரு பெண்ணிற்கு உடல் நிலை சரியில்லையென்றால் அவளைக் கவனிப்பார் யாரும் கிடையாது. இதே கணவனுக்கோ குழந்தைகளுக்கோ உடல்நிலை சரியில்லையென்றால் அவள் எப்படி ஓடுகிறாள்?..." குரல் கம்மச் சொல்கிறார் சகுந்தலா.

இன்று டீவியைத் திறந்தாலே சீரியலும் விளம்பரங்களும்தான். எந்த ஒரு பொருளாக இருந்தாலுமே அதற்குப் பெண்தான் மாடல்! அதுவும் அரைகுறை ஆடையுடன். இதற்கு சகுந்தலாவின் விளக்கமென்ன?

'விளம்பரத்தின் இலக்கே பெண்களை வைத்துத்தான். பல ஆபாச விளம்பரங்களை நாங்கள் தடுத்து நிறுத்தியிருக்கிறோம். ஒரு வாட்டர் ஹீட்டர் விளம்பரத்தில் வெறும் டவலுடன் ஒய்யாரமாக அரை நிர்வாணமாகப் பெண். பிறகு ஒரு சூட்கேஸ் விளம்பரத்தில் பல பெட்டிகளை அடுக்கி அதில் பிகினியில் ஒரு பெண் படுத்திருக்கிறாள். 'எல்லாம் உங்களுக்காக' என்று ஸ்லோகன்! ஒரு ஃபேன் விளம்பரத்தில் மேலாடையைப் பறக்க விட்டவாறு 'உங்கள் உணர்ச்சிகளைப் பறக்க விடுங்கள்' என்று மட்டமான வாசகம்! நான் பெண்களிடம் சொல்லிக் கொள்வதெல்லாம் இதுதான் -

ஆபாசமான விளம்பரத்தைப் பார்த்தால் போஸ்ட்கார்டை எடுங்கள், ASCI - அட்வர்டைஸிங் ஸ்டாண்டர்ட்ஸ் கவுன்ஸில் ஆஃப் இந்தியா, பஜாஜ் பவன், இரண்டாவது மாடி, நாரிமன் பாயிண்ட், மும்பை - 400 021 (அல்லது) MRTP தி மோனோபோலி ரெஸ்ட்ரிக்டிவ் ட்ரேட் பிராக்டிஸஸ் கமிஷன், கோட்டா ஹவுஸ் அனெக்ஸ், ஷாஜஹான் ரோடு, நியூ தில்லி - 110 001 என்கிற முகவரிக்குத் தட்டி விடுங்கள். ஒரு பத்து கடிதம் வந்தாலும் போதும்; அந்த விளம்பரம் நிறுத்தப்பட்டு விடும்"

உறுதியாகச் சொல்கிறார் சகுந்தலா. சகுந்தலாவிற்கு இன்னொரு வருத்தமும் இருக்கிறது. நம் பெண்கள் ஏன் நிறத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள் என்பதே அது. இந்த பலவீனத்தை கம்பெனிகள் நன்றாகவே புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்கிறார்.

"எந்த ஒரு க்ரீமை தடவிக் கொண்டாலும் சிவப்பாக மாற மாட்டோம். இது உண்மை! அதிலிருக்கும் ஸ்ட்ராங்கான பொருளினால் நம் சருமம் பாழாகி விடுகிறது. ஏன் சிவப்புத் தோல் மீது அப்படி ஒரு மோகம்? பிள்ளையைப் பெற்றவர்களும் சிவப்பு மருமகள்தானே தேடுகிறார்கள். மாநிறம், கறுப்பு பெண்களிடம் வேறு குணமே இருப்பதில்லையா? பெண் கறுப்பாக இருப்பதினால் திருமணமே ஆகாமல் இருப்பதாக விளம்பரம். அதை நாங்கள் சண்டை போட்டு நிறுத்தினோம்.

இருந்தாலும் இன்று மார்க்கெட்டில் ஏகப்பட்ட 'சிவப்பழகு க்ரீம்கள்'! அடுத்ததாக ஹேர்டை! இதை ரெகுலராகப் பயன்படுத்தினால் பயங்கர பின்விளைவுகள்! 40 வயதிற்குள்ளேயே காடராக்ட் வரும் அபாயம் உண்டு. எங்களுக்கென்று லேப் இருக்கிறது. எந்தப் பொருளாக இருந்தாலும் அதில் டெஸ்ட் செய்து பார்த்து விடுவோம். முழு ரிப்போர்ட்டும் எங்கள் கையிலிருக்கும்.

தினமும் துணி துவைக்கும் சோப் பவுடரினால் எத்தனை அல்லல்கள்? மும்பையில் எத்தனை வேலைக்காரிகளின் கையே அரித்துப் போயிருக்கிறது தெரியுமா? இத்தனைக்கும் மட்டமான சோப் அல்ல, மிக விலை உயர்ந்ததுதான். பெண்கள் சோப் வாங்கும் போது டோட்டல் ஃபேட்டி மாட்டர்ஸ் TFM எவ்வளவு என்று கவனமாக ஆராய்ந்து வாங்க வேண்டும். குறிப்பாக எந்த ஒரு பொருளை வாங்கினாலும் ரசீது கண்டிப்பாகக் கேட்க வேண்டும். (சேல்ஸ் டாக்ஸ் குறையும். ரசீது இல்லாமல் வாங்கினால் விலை குறைச்சல் என்றால் வாங்காதீர்கள்) பாக்கெட்டில் கம்பெனி பெயர், விலாசம் இருக்க வேண்டும். தேதி காலாவதியான பொருள்களை வாங்காமலிருத்தல் அவசியம்.

எலக்ட்ரிகல் பொருள்களை வாங்கும் போது தயவுசெய்து ஐஎஸ்ஐ முத்திரையுள்ளதையே வாங்குங்கள். ஒருமுறை நாங்கள் பரிசோதனை செய்த போது இஸ்திரிப் பெட்டிகள் மெழுகு போல் உருகியது கண்டு அதிர்ந்தோம். சேல், தள்ளுபடி, மகா டிஸ்கவுண்ட் என்று திடீர் எக்ஸிபிஷன்களுக்குப் போய் ஏமாறாதீர்கள். இன்று கடை போட்டிருப்பார்கள். நாளை அட்ரஸ் இருக்காது.

இங்கு பெங்களூரில் ஒரு ஆஸ்பத்திரி. அங்கு ஒரு அதிசயக் களிம்பினால் ஆர்த்ரைடிஸ் குணமாகிறது என்று பசப்பு விளம்பரம் கொடுத்ததில் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள்! எட்டாயிரம் ரூ. பீஸ். ஏகப்பட்ட பேர்



* 70களில் ஜப்பானில் ஒலிம்பிக்ஸ் நேரம். கலர் டீவி அப்போதுதான் அறிமுகம். ஜனங்களுக்குக் கலரில் விளையாட்டுக்களைக் கண்டுகளிக்க ஆவல். அதைத் தெரிந்து கொண்ட டீவி கம்பெனி தன் விலையை பயங்கர உச்சிக்குக் கொண்டு போனது. அப்போது அங்குள்ள குடும்பத் தலைவிகள் எல்லோரும் சேர்ந்து ஷீஃப்புரெயின் என்ற அமைப்பைத் தொடங்கினர். சுமார் ஒரு மில்லியன் உறுப்பினர்கள். 'நாங்கள் கலர் டீவியைப் புறக்கணிக்கிறோம் என பிரமாணம் எடுத்துக் கொண்டனர். அதில் உறுதியாக இருக்கவே ஆடி விட்டது கம்பெனி. தன் விலையைக் குறைத்தது. மக்கள் இயக்கம், ஒற்றுமைக்கு என்றுமே சக்தி அதிகம்!

* நுகர்வோருக்கெனவே ஒரு பத்திரிகை. **'Insight'** என்ற சஞ்சிகைக்கு வருடச் சந்தா சுமார் 10 ரூ மட்டுமே. இது படிப்பதன் மூலம் எந்த ஒரு பொருளின் தரம் விலை... இது பற்றி அறிய முடியும்.

பணம் கொடுத்து பாவம் ஏமாந்து போனார்கள். நாங்கள் சோதனை போட்டதில் அந்தக் களிம்பு வெறும் களிமண் என்று தெரிய வந்தது. கவனமாக இருக்க வேண்டும். நம்முடைய பைசாவிற்குத் தக்க உபயோகமானதாக நமக்குக் கிடைக்கிறதா என்பது தெரிய வேண்டும்" அக்கறையுடன் சொல்கிறார் சகுந்தலா.

அடுத்ததாக குழந்தைகள் மற்றும் விளம்பரத்தினால் பாதிப்பு பற்றி விரிவாகச் சொல்கிறார் சகுந்தலா. "அதென்ன 22 சத்துக்கள் நிரம்பிய பானம் என்று விளம்பரம்? அதைக் குடித்துத்தான் போஷாக்கு வருமா? எத்தனை பேரால் அதை வாங்க முடியும்? 'நம் குழந்தைக்கு விளம்பரங்களில் வரும் பானங் களை வாங்கிக் கொடுக்க முடியவில்லையே' என்று ஏங்கும் பெற்றோர்களுக்கு என் அட்வைஸ் - வேர்க்கடலை, பொட்டுக் கடலை, முளை கட்டிய பயறுகள், கொடுங்கள். ஏக சக்தி. அதுவும் கால் விலையில்! இட்லி அவ்வளவு நல்லது. அதைக் கொடுங் கள்.

கிரிக்கெட் வீரர்களை முன் வைத்து விளம்பரங்கள். 'இந்தப் பானத்தை குடியுங்கள்' என்று சிபாரிசு. குழந்தைகள் அதை நிஜமென்று நினைத்து அதுதான் வேண்டுமென்று அடம்பிடிக்கிறார்கள். நாங்கள் ஸ்கூல்களுக்குப் போவோம். 100 பக்க நோட்டுக்கை எண்ணச் சொல்வோம். 92 பக்கம் தானிருக்கும். என்ன ஒரு மோசடி? வாஷிங் மெஷின், ஃப்ரிஜ், பைக், பானங்கள், ஐஸ்க்ரீம்... என சகலத்திலும் குழந்தைகளை ஈர்ப்பதற்கென்றே விஷயங்கள்! பற்பசை விளம்பரங்கள் பயங்கரம்!

'இதை உபயோகித்தால் சொத்தையே ஆகாது. இது கவசம். அம்மா கத்தின் டேயிருக்கா இனி கத்த மாட்டா..' போன்ற திசை திருப்பும் விளம்பரங்கள். பற் சொத்தைக்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். ஆமாம் பல் தேய்ச்சா வியாதியே வராதா? காதில் பூச்சுற்றுவதற்கு அளவேயில்லையா?

உருளை சிப்ஸ் சாப்பிடுவதென்றால் குழந்தைகளுக்குக் குஷி. ஆனால் அதில் சோடியம் மிக அதிக அளவில் இருக்கிறது. இதனால் பல கோளாறுகள் வரலாம். சூயிங் கம் மெல்லுவது இன்னொரு ரகம். இதில் கேள்விக்குரிய ரசாயனமிருக்கிறது. 'ஏன் உறையில் அதைப் பற்றிய விவரமில்லை' என்று கேட்டால் சின்ன பேப்பரில் போடுவது சாத்தியமில்லை என்று தடபித்துக் கொள்கிறார்கள். குழந்தைகளை இலக்காக வைத்துச் செய்யப்படும் விளம்பரங்களில் கவனம் தேவை. உங்கள் குழந்தைகளுக்குச் சிறு வயதிலேயே நுகர்வோர் விழிப்புணர்வைக் கொண்டு வர வேண்டும். எப்படி ஜித்து ஏமாற்று வேலை நடக்கிறது என்று அவர்களையே டெஸ்ட் பண்ணச் சொல்லலாம். ஒரே பொருளான ஜூஸ் இரண்டு வேறுவித பாட்டில்களில். அளவை சோதனைப் பண்ணச் சொல்லுங்கள். பயங்கர த்ரில்லாக இருக்கும் அவர்களுக்கு!" என்கிறார் சகுந்தலா.

ஆபாசமான விளம்பரத்தைப் பார்த்தால் போஸ்ட்கார்டை எடுங்கள், **ASCI** - அட்வர்டைஸிங் ஸ்டாண்டர்ட்ஸ் கவுன்ஸில் ஆஃப் இந்தியா அல்லது **MRTP** தி மேனோபோலி ரெஸ்ட்ரிக்டிவ் ட்ரேட் பிராக்டிஸஸ் கமிஷனுக்குத் தட்டி விடுங்கள். ஒரு பத்து கடிதம் வந்தாலும் போதும்; அந்த விளம்பரம் நிறுத்தப்பட்டு விடும்.

பெண்களுக்கு நுகர்வோர் உரிமைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமானால் Free Legal aid Cell ஒன்று செயல்படுகிறது. அங்கு போய்ப் பல சந்தேகங்களை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். நுகர்வோர் வழக்கு தொடர்ந்தால் சட்டப்படி ஒரு adjournment (தள்ளி வைப்பு)தான் போட வேண்டுமென்றும் ஒரு ரூல் இருக்கிறது. பெண்கள் தெரிந்து கொள்ளுதல் நலம்!"

— லதா சேகர்



சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

ஜே. சோனி, சென்னை.

நாங்கள் ஊட்டி சென்றிருந்த போது அங்கு ஊட்டித் தேயிலையை உபயோகப்படுத்திப் போட்டிருந்த 'டீ' குடித்தோம். மிக ருசியாக இருந்தது. அதையே வாங்கி வந்து இங்கு எங்கள் வீட்டில் போட்டால் 'கலரே' வரவில்லை. இதில் ருசியான 'டீ' எப்படித் தயாரிப்பது?

மற்ற சமையலைப் போல 'காபி', 'டீ' போன்றவை தயாரிப்பதும் ஒரு கலைதான். தேயிலை தூளாகவும் கிடைக்கிறது, உலர்ந்த இலையாகவும் கிடைக்கிறது. தாங்கள் 'தேயிலை' வாங்கியிருக்கிறீர்கள். தூளை விட 'தேயிலை' உபயோகப்படுத்தினால் அதிகமாகப் போட வேண்டியிருக்கும். அப்போதுதான் உங்களுக்கு வேண்டிய நிறம், மணம் கிடைக்கும்.

முதலில் அடுப்பில் அரை தம்ளர் தண்ணீர் வைத்துச் சூடாக்கவும். கொதி வரும் போது 2 டீஸ்பூன் 'தேயிலை'யைப் போடவும். மேலும் ஒரு கொதி வந்ததும் அடுப்பை அணைத்து அப்படியே மூடி 10 நிமிடங்கள் வைத்து விடவும். தேயிலையின் மணம், நிறம் போன்றவை தண்ணீரில் இறங்கி விடும். இதை வடிகட்டினால் ½ தம்ளரை விடக் குறைவாகத்தான் வரும். பாலை நன்றாகச் சூடாக்கித் தேவையான சர்க்கரை சேர்த்து தங்களுக்குத் தேவையான நிறத்திற்கு டிகாக்ஷனை ஊற்றிக் கொள்ளலாம். பொதுவாக இதைப் போன்ற தேயிலையானால் 1 கப் 'டீ' தயாரிக்க 2 டீஸ்பூன் அளவு கூடப் பிடிக்கும்.

அடுத்ததாக இதிலேயே ஏலக்காயை நசுக்கிப் போட்டு ஏலக்காய் டீ தயாரிக்கலாம். அல்லது சுக்கு அல்லது டீ மசாலாத் தூள் போடலாம். இவைகளையும் தேயிலை சேர்க்கும் போது தண்ணீரில் போட்டு ஒன்று அல்லது இரண்டு கொதி பொங்கி வரும் வரை மட்டும் வைக்கவும். அதிக நேரம் கொதித்தால் 'டீ' கசந்து விடும்.

பாலிலேயே டீத்தூள் போட்டும் பலர் தயாரிப்பர். அது ருசியில் சிறிது குறைவாகத்தான் உள்ளது என்பது என் எண்ணம். தண்ணீரில் போட்டு டிக்காக்ஷன் போல தயாரிப்பதே சரியான முறை.

இதுவே 'லெமன் டீ' என்பது. பால் சேர்க்காமல் தயாரிப்பது. மிக ருசியாக இருக்கும். ஆனால் இதற்குத் தண்ணீர் கொதி வந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விட்டு டீத்தூளைப் போட வேண்டும். சிறிது நேரம் கழித்து வடிகட்டி விட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து எலுமிச்சை ஜூஸ் கலந்து குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து ஜில்'லென்று குடிக்கலாம். இதே போல 'ஆரஞ்சு ஜூஸ்' சேர்த்து 'ஆரஞ்சு டீ' தயாரிக்கலாம்.

திருமதி. பட்டம்மாள், ஸ்ரீரங்கம்.

தங்களை உள்ளிட்ட நிபுணர்கள், ஒரு தடவை சுட்ட எண்ணெயை மறுமுறை உபயோகிக்கக் கூடாது என்கிறீர்கள். அப்படியானால் அந்த எண்ணெயை என்ன செய்வது? விருந்தாளிகள், விசேஷ நாட்கள், சாதாரண நாட்களில் எண்ணெய் மிஞ்சாமல் செய்யவே இயலாது. ஒவ்வொரு முறையும்



பதில்கள் : எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

மிஞ்சியதை கீழே கொட்டுவது எண்ணெய் விற்கும் விலையில், நடுத்தரவர்க்கத்தினருக்கு அடியோடு சாத்தியமில்லாத விஷயம்.

முன்பை விட இப்போது அதிக கொலஸ்டிரால், ஹார்ட்-அட்டாக் போன்றவை மிக மிக அதிகமாகி விட்ட நிலை. விஞ்ஞானமோ வளர்ச்சி அடைய அடைய பல விஷயங்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதுகிறார்கள். எண்ணெயைப் பொரிக்க உபயோகப்படுத்தும் போது அதிக சூட்டில் அதிக நேரம் இருப்பதால் அந்த எண்ணெயில் பல மாறுதல்கள் ஏற்படுகிறது.

அதே எண்ணெயை மறுபடியும் பொரிக்க உபயோகித்தால் அதன் தன்மையே மாறுபடுவதால் உடலில் படியும் கொழுப்பாக மாறிவிடும். சுட்ட எண்ணெய் தனியாக வைக்கப்பட்டு மறுபடியும் பொரிக்க அதையே உபயோகப்படுத்துவர். அப்படிச் செய்யாமல் ஒருமுறை சுட்ட எண்ணெயை தாளிப்பதற்கோ, பொரியலுக்கோ, உப்புமா செய்யவோ உபயோகித்து விடவும். பொரிப்பதற்கு ஒவ்வொரு முறையும் புதிய எண்ணெய் வைத்துக் கொள்ளவும்.

திருமதி. ஆனந்தி ஸ்ரீதர், சென்னை.

நான் சித்த வைத்திய முறையில் வைத்தியம் மேற்கொண்டுள்ளேன். சித்தா டாக்டர் தினமும் இரண்டு வேளை வாழைத்தண்டு ஜூஸ் சாப்பிட வேண்டும் என்று கூறினார்.

வாழைத்தண்டு துண்டுகளை மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டி உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து சீரகத்தூள் போட்டுக் குடிக்கச் சொன்னார். என் பிரச்னை என்னவென்றால் சில வாழைத்தண்டு அரைக்கும் போது கறுப்பாகி விடுகிறது.

சில சமயம், இரண்டாவது வேளையாக இரவில் சாப்பிட ஜூஸை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து மைக்ரோவேவ் ஓவனில் சூடு செய்து சாப்பிடுவேன்.

என் சித்த வைத்தியத்தில் எலுமிச்சம் பழம், தயிர் சேர்க்கக் கூடாது.

எனது கேள்விகள்...

1. வாழைத்தண்டு ஜூஸ் கறுப்பாகாமல் இருக்க ஏதாவது வழி உள்ளதா?

2. இரண்டாவது வேளை குடிக்கும் ஜூஸை மைக்ரோவேவ் ஓவனில் சூடு செய்து சாப்பிட்டால் அதன் சத்து குறையுமா?

3. கடையில் வாழைத்தண்டு எப்படிப் பார்த்து வாங்க வேண்டும்?

பல காய்கறிகள் வெட்டப்படும் போது அதில் உள்ள என்சைம்கள் வெளிவருவதால் காற்றோடு சேரும் போது இரசாயன மாற்றம் ஏற்பட்டு அதன் நிறம் மாறுகிறது. (வாழைத்தண்டு, வாழைக்காய், ஆப்பிள் போன்றவை) பொதுவாக நிறம் மாறாமல் இருக்க அரியும் போதே உடனடியாகத் தண்ணீரில் போடுவது (காற்றுக்கு நேரடித் தொடர்பு இல்லாமல் செய்வது) அடுத்தது அதில் ஏதாவது ஒரு 'ஆஸிட்' மீடியம் சேர்ப்பது. எலுமிச்சை ஜூஸ், தயிர் போன்றவை.

ஆனால் தங்களுக்கோ அவை எதுவும் சேர்க்கக் கூடாது என்கிறீர்கள். அதனால் நிற மாற்றத்தைக் குறைக்க இயலாது. அப்படியே குடிக்கவும். அதனால் தவறேதும் இல்லை.

இரண்டாவது வேளை ஜூஸைப் பற்றிக் கேட்டிருக்கிறீர்கள். எப்போதும் வேகவைக்காமல் பச்சையாக அப்படியே குடிப்பதனால் அவ்வப்போது செய்து குடிப்பதுதான் நல்லது. ஆனால் தாங்கள் கொதிக்க வைத்து குடிப்பதாக எழுதியுள்ளதால் அதை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து மைக்ரோவேவ் ஓவனில் சூடுசெய்யலாம். தவறேதும் இல்லை.

கடையில் வாழைத் தண்டு வாங்கும் போது மேல் தண்டாக இல்லாமல் ஓரளவு அடித்தண்டாக வாங்கினால் அதிக நார் இருக்காது. அதாவது உள் தண்டு பருமனாக இருக்க வேண்டும். பார்த்தாலே புரிந்து விடும். மேல் தண்டு அதிக லேயருடன் வைத்திருப்பர். உள் தண்டு சிறிது பருமன் குறைவாக இருக்கும்.

தினமும் ஜூஸ் குடிப்பதானால் தினமும் புதிதாக வாங்கவும். அந்தந்த நாளுக்குப்

பாகற்காய் பொரியல் செய்யும் போது சிறிது கார்ன்ஃப்ளோர் வறுத்து சேர்த்துச் செய்தேன். கசப்பு போயே போச்சு! - ராதிகா அழகப்பன்.



முற்றிய இஞ்சியைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்குவது மிகவும் கடினம். தோலை மட்டும் சீவி பெரிய பெரிய துண்டாக வெட்டி மிக்ஸியில் ஒரு ஓட்டு ஓட்ட பொடிப் பொடியான தேங்காய்த் துருவல் போன்ற இஞ்சிப் பொடி தயார். கடுகு, பச்சை மிளகாய் தாளித்து இரண்டு சொட்டு எலுமிச்சைச் சாறு விட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

- எம். ரேவதி



புதிதாக வாங்கினால் அந்த அளவு கருப் பாகாது.

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் பிஸ்கெட் செய்வது எப்படி? (முட்டை இல்லாமல்) என்னுடைய மைக்ரோவேவ் ஓவனில் கன்வெக்ஷன் மோட் உள்ளது.

பிஸ்கட்டை எந்த மோடில் வைக்க வேண்டும்? எவ்வளவு நேரம் வைக்க வேண்டும்?

ஒரு சுலபமான 'வெண்ணெய் பிஸ்கெட்' செய்முறையைக் கூறுகிறேன். சாதாரண ஓ.டி.ஜி. ஓவனில் வைப்பதை விட மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் பிஸ்கெட் செய்ய பல விஷ யங்களைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

100 கிராம் மைதா மாவுடன் 1/8 டீஸ்பூன் பேகிங் பவுடர் சேர்த்து சலிக்கவும். (1/4 டீஸ்பூனில் பாதிதான் 1/8 என்பது). 50 கிராம் வெண்ணெயை அளந்து ஒரு உலர்ந்த பேசினில் போட்டுக் கொள்ளவும். அதோடு 120 கிராம் பொடித்த சர்க்கரை, ஒரு சிட் டிகை உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கை விரல் களால் குழைக்கவும்.

வெண்ணெய் நன்றாக இலேசாக ஆனதும் அதோடு சலித்த மாவைச் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு போன்ற ஒரு பதத்திற்குப் பிசையவும். அதிகம் அழுத்திப் பிசையக் கூடாது. அடித்துப் பிசையக் கூடாது. தேவைப்பட்டால் ஒரு டீஸ்பூன் பால் சேர்த் துக் கலக்கலாம். முடிந்தவரை கொழுப்புச் சத்துடன் மாவு சரியான அளவிற்குக் கலப்பதுதான் முக்கியம். பிஸ்கெட் செய்ய அளவுகள் மிக முக்கியம்.

பிசைந்த மாவில் இருந்து சிறிய எலு மிச்சை அளவிற்கு உருண்டைகள் உருட்டி மேலே தட்டவும். மேலே முள் கரண்டியால் குத்தி விடவும். இதை ஓ.டி.ஜி. ஓவனில் வைப்பதானால் 350 டிகிரி ஃபாரன்ஹீட்டில் முன்பே சூடாக்கப்பட்ட ஓவனில் ஓவன் தட்டில் இடம் விட்டு அடுக்கி 15 முதல் 20 நிமிடம் வரை 'பேக்' செய்யலாம்.

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் செய்வதானால் சுழல் தட்டின் மேல் இலேசாக எண்ணெய் தடவப்பட்ட பட்டர் பேப்பரை வைக்கவும். பிஸ்கெட்டுகளை இடம் விட்டு வட்ட வடிவமாக அடுக்கவும். தங்களுடைய ஓவன் 800 வாட்ஸ் ஆக இருந்தால் 'மீடியம்-ஹை'யில் 3½ நிமிடங்கள் வரை வைக்கலாம் (பொதுவாக பிஸ்கெட் செய்ய 650 வாட்ஸ் பவர் இருந்தால் 'ஹை'யில் வைக்கலாம். 1200 வாட் பவர் ஆனால் மீடியம்' வைத்துச் செய்ய வேண்டும்).

மத்தியில் ஒரு தடவை திறந்து அடியில் போட்ட பட்டர் பேப்பருடன் சிறிது இடம் மாற்றி வைத்தால் நல்லது. அதாவது பேப்பரை 20டிகிரி கோணத்தை மாற்றி வைக்கவும். 3லிருந்து 4 நிமிடங்களுக்குள் இந்த அளவின் படி பிஸ்கட்டுகள் ரெடி யாகி விடும். அடியில் இலேசாக தூக்கி விட் டுப் பார்க்கவும். வெந்திருப்பது தெரியும். இந்த ஓவனில் பிஸ்கட்டின் நிறம் மாறாது என்பதால் பார்த்துக் கவனத்துடன் செய்ய வேண்டும்.

வெளியில் எடுத்ததும் ஒரு தட்டில் வைத்து சில நிமிடங்கள் ஆறவிடவும். முதலில் தொடும் போது மெத்தென்று இருப்பது போல் தெரியும். ஆனால் சில நிமிடங்களில் சரியாகி விடும். வேகவில்லை என்று நினைத்து அதிக நேரம் வைத்தால் நன்றாக இருக்காது. அதே போல அதிகமான பவரில் வைத்தால் சர்க்கரை கருகி கருப் பாகி பிஸ்கெட் நன்றாக வராது. ஒரு தடவை செய்து பார்த்தால் தங்கள் ஓவனில் எப்படிச் சரியாக வரும், எவ்வளவு நேரம்

வைக்க வேண்டும் என்பது புரிந்து விடும். கன்வெக்ஷனில் வைத்தால் 'பேக்' செய்வது போல செய்ய வேண்டும். (ஓடிஜி போல).

தங்களது அடுத்த கேள்வி பிஸ்ஸாவைப் பற்றி.

பிஸ்ஸாவிற்கு மாவை நாமே பிசைந்து செய்தால் ஓரளவிற்கு மைக்ரோவேவ் ஓவனில் செய்யலாம். வெளியில் கிடைக்கும் 'பிஸ்ஸா நான்' உபயோகப்படுத்தினால் முதலில் ஸ்டவ்வில் இரண்டு புறமும் சுட்டு எடுத்தபின் ஓவனில் ஒரு தட்டின் மேல் கிச்சன் டிஷ்யூ பேப்பர் போட்டு அதன் மேல் பிஸ்ஸாவை வைத்து அதன் மேல் டாப்பிங், சீஸ் எல்லாம் எப்போதும் போல அடுக்கவும். மைக்ரோ ஹையில் 30லிருந்து 40 விநாடிகள் (செகண்ட்ஸ்) அல்லது சீஸ் உருகும் வரை வைத்து உடனே பரிமாற லாம்.

மாவை தாங்களே பிசைந்துச் செய்வ தானால் ஈஸ்ட் சேர்த்து பிசைந்து மாவு பொங்கிய பிறகு உருண்டை செய்யவும். இங்கு ஒரே ஒரு கம்பெனியில் மட்டுமே 'ஃப்ரௌனிங் டிஷ்' கொடுக்கிறார்கள். பொதுவாக இந்த டிஷ்ஷை ஐந்து நிமிடங் கள் வைத்துச் சூடாக்கி எண்ணெயை பிரஷ்ஷால் தடவி மாவை அதில் தட்ட வேண்டும். அந்தச் சூட்டிலேயே ஓரளவு வெந்து விடும். பிறகு திருப்பிப் போட்டு 1 நிமிடம் வைக்கவும். மேலே டாப்பிங் எல்லா வற்றையும் அடுக்கியதும் 1½ நிமிடங்கள் வரை வைத்து எடுக்கவும். (பொதுவாக போரோஸில், மைக்ரோவேவ் பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்கள் எதையும் வெறுமனே உள்ளே வைத்துச் சூடாக்க இயலாது. சூடாக்கக் கூடாது.)

தோசை மாவு குறைவாக இருந்தால் அந்த அளவிற்கு அரிசி மாவு சேர்த்துத் தேங்காயைப் பூப் போல் துருவிக் கொட்டுங்கள். ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை சேருங்கள். கொஞ்சம் தண்ணீராகக் கரைத்து ஆப்பம் ஊற்றுங்கள். பூப் போன்ற ஆப்பம் ரெடி.

- சி. இராசலட்சுமி.



சத்யநாராயணன், சென்னை.

தற்போது கடைகளில் திடீர் புளியோ தரைப் பொடி, வத்தக் குழம்புப் பொடி ஆகியவை வந்துள்ளனவே. அவற்றை நாம் வீட்டிலேயே செய்ய இயலுமா? எப்படிச் செய்வது? நான் பலவிதமான பொடிகளை மிகவும் சுவையுடன் செய் வேன். அதை வியாபார நோக்குடன் செய்ய என்ன செய்ய வேண்டும்?

ராதிகா,

எல்லாக் கடைகளிலும் புளியோதரைப் பொடி விற்பனையில் உள்ளன. இதில் தேவையான புளியை எப்படிப் பொடி யாக பக்குவம் செய்கிறார்கள்? நான் மற்ற பொடிகளையெல்லாம் செய்து பார்த்தேன். புளியை மட்டும் பொடி செய்ய சரியாக வரவில்லை.

சத்யா, ராதிகா இருவருக்கும் ஒரே பதில் தான். புளியை வீட்டில் பொடி செய்வது கடினம். அதற்கென்று உள்ள மிஷினில ஈரத் தன்மையை நீக்கி அதனுடன் ஸ்டார்ச் கலந்து பொடி செய்தால் மட்டுமே இயலும். சிறிய அளவில் வாங்க இயலாது. வட இந்தி யாவில் பல கம்பெனிகள் விற்கின்றன. ஆனால் அவர்களும் குறைந்தபட்சம் 50 கிலோ புளி பொடியாவது ஆர்டர் கொடுத் தால்தான் தருவார்கள்.

வியாபார நோக்குடன் பொடி வகை களை செய்ய பல இன்னல்கள் மேற் கொள்ள வேண்டி வரும். நல்ல பணபலமும், ஆட்பலமும் இருந்தால் மட்டுமே சாத்தியம். பல பெரிய கம்பெனிகள் குறைந்த லாபத் தில் அதிகப் போட்டிகளுக்கு மத்தியில் விற் கும் இக் காலத்தில் எங்களைப் போன்றவர் களே பிரச்னைகளை எதிர்கொள்ள முடி யாமல் தடுமாறுகிறோம். முதலில் சிறிய அளவில் செய்து நண்பர்கள், சக சொந்தங் களுக்கு மத்தியில், அருகாமை வீடுகளில் என்று விற்று முயற்சித்துப் பாருங்கள். வாழ்த்துக்கள்.


Heinz
என்னையே நம்பி
இருக்கும் என்
குழந்தையின்
ஊட்டசத்துக்கு
நான் யாரை
நம்புவது?
என் குழந்தைதான் எனக்கு ஒப்பற்ற செல்வம். அவன் என்னையே நம்பியிருப்பதால், கொஞ்சம் கவலைப்படுவது இயற்கைதான். பெரும்பாலான தாய்மார்கள், 'அவனுக்கு சரியான ஊட்டசத்து கிடைக்கிறதா, சரியான முறையில் வளர்ச்சி இருக்கிறதா?' என்றெல்லாம் கவலைப்படுகிறார்கள். ஆனால் எனக்கு அந்த கவலை இல்லை. ஏனெனில் ஃபாரெக்ஸ் இருக்கிறதே!
ஃபாரெக்ஸை எளிதில் தயார் செய்ய முடியும். எனவே, குழந்தைக்கு பசி எடுத்தவுடனேயே ஊட்டலாம் அல்லவா? ஃபாரெக்ஸ் ஒரு விசேஷ முறையில் தயாரிக்கப் படுவதால் எளிதில் செரிக்கக் கூடியது மற்றும், பால், கோதுமை, அரிசி, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் இயற்கையான நற்குணங்கள் அதிசிறப்பாக அப்படியே இருக்கும். மேலும், ஃபாரெக்ஸ் என் குழந்தைக்கு புரோட்டீன்ஸ், கார்போஹைட்ரேட்ஸ், விட்டமின்ஸ் மற்றும் மினரல்ஸின் சரியான கலவை அடங்கிய சமச்சீர் ஊட்டசத்து அளிக்கிறது. எனவே, என் குழந்தையின் சரியான வளர்ச்சிக்கு வீட்டில் தயார் செய்த ஆகாரங்களுடன், நான் நம்புவது ஃபாரெக்ஸைதான்.
எனவே, 50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, பல தலைமுறைகளாக தாய்மார்கள் ஃபாரெக்ஸை நம்புவதில் ஆச்சரியம் இல்லை. ஒவ்வொரு முறையும் என் குழந்தை சிரிக்கும் போது, 'நன்றி, ஃபாரெக்ஸ் அம்மா!' என்று கூறுவது போல் இருக்கும்.
ஃபாரெக்ஸ்®
வளர்ச்சிக்கு சிறந்த வழி
6 ருசிகரமான சுவைகளில்
ரைஸ், வீட், வீட் வெஜிடபிள், வீட் மிக்ஸ்டு ஃப்ரூட்ஸ், வீட் ஆப்பிள்
வீட் எக்
IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY, INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.
महत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिये सर्वोत्तम है. ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें.



கால்ஷியம் அதி அவசியம்!

'வயது முப்பதாச்சு, இனிமே வளர்த்தி எல்லாம் கிடையாது' என்று அங்கலாய்த்துக் கொண்டே, ஆகாரத்தில் அக்கறை காட்டாமல் இருப்பார்கள் பலர். (வேறு யார் பெண்கள் தான்).

எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு வேண்டு மானால் அது பொருந்தும், ஆனால் மற்ற சத்துக்கள் உடலின் இயக்கத்திற்கு அவசியம் தேவை!

குறிப்பாய் 'கால்ஷியம்' எனப்படும் சுண் ணாம்புச் சத்து! இது பாலில் நிறைய இருக் கிறது (யோசித்துப் பாருங்கள்... நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு எத்தனை தம்ளர் பால் அருந்து கிறீர்கள்...?)

பாலுக்கு இணையாக வேறு எந்தெந்த உணவுப் பொருட்களில் கால்ஷியம் இருக் கிறது? இதோ...

பசலைக் கீரை :

பெரும்பாலான கீரை வகைகளில் கால் ஷியம் உண்டு. இதில் சற்றுக் கூடுதல். தினமும் கீரைச் சாப்பிடுவது ரொம்பவே நல்லது. வாரத் திற்கு இருமுறையாவது புதினா, கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை துவையல் சாப்பிடலாம். மணத் தக்காளி கீரையைக் கூட்டாகவோ, துவைய லாகவோ சாப்பிட்டால் கால்சியத் சத்து நிறையக் கிடைக்கும்.

எள் :

எள் சாப்பிடும் பழக்கம் வழக்கொழிந்து வருகிறது என்றே சொல்லலாம்! எள் உருண்டை செய்து சாப்பிடலாம். எள்ளுப் பொடி செய்து சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட லாம். காரணம் எள்ளில் நிறைய கால்ஷியம் இருக்கிறது. எள்ளிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெய் தான் நல்லெண்ணெய், இருந்த போதும் எள்ளை எள்ளாகவே சாப்பிட்டால் இன்னும் நலம் விளையும்.

உலர் அத்திப்பழம் :

நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். இரண்டு வில்லைகள் தினமும் சாப்பிட்டால் எந்த வியாதியும் வராது, கூடவே கால்ஷியமும் கிடைக்கும்.

சோயா :

சோயா சாப்பிடும் பழக்கம் முன்னைக்கு இப்போது வேகமாக இருக்க, கால்ஷியச் சத் தும் ஒரு காரணம். கூடவே புரோட்டீனும் உண்டு. கடலை மாவுக்குப் பதில் சோயா மாவு உபயோகித்தால் சுவையில் வித்தியாசம் தெரியாது.

பாதாம் :

மேனி எழில் பெற பாதாம் ஒரு அருமை யான பொருள். கூடவே வைட்டமின்-ஏ மற்றும் கால்ஷியம்!

கொண்டைக்கடலை :

நீரிழிவு நோய்க்குக் கொண்டைக்கடலை ஒரு கைகண்ட மருந்து (பருப்பு!) கொண் டைக்கடலையில் சுண்ணாம்புச்சத்து அதிகம். கருப்புக் கொண்டைக்கடலை சுண்டலாக் வாரம் இருமுறை சாப்பிடலாம்!

முட்டை :

முட்டை பற்றி தெரியும்தானே? புரோட் டீன் மற்றும் கால்ஷியம் சத்து நிறைந்தது. அதன் வாசனையை(!) விரும்பாதவர்கள், மஞ்சள் கருவை நீக்கி விட்டுச் சாப்பிடலாம்!

— ஆர். சுந்தரவல்லி

கானல் நீரும் ஒரு மானும்...!

அன்றைய இரவு யோசனைகளின் கனத்தைத் தாள முடியாமல் தூக்கமில்லாது கழிந்தது. சலனமின்றி இருந்த நீர்ப்பரப்பில் ஒரு கல்லை வீசினது போல் ஷாலினியின் வார்த்தைகள் குழப்ப வட்டங்களை உருவாக்கியிருந்தது. வெறும் அழகுதானா நான்?

தீபா தன்னுடைய சின்னஞ்சிறு வாழ்க்கையை மறுபரிசீலனை செய்து கொண்டிருந்தாள். உதட்டில் அழுத்தமாய் சாயம் பூசிக் கொண்டு, கண்களுக்குக் கீழே கரு வளையங்கள் வராமல் கவனமாய்ப் பார்த்துக் கொண்டு, முகப் பருக்களை ரசாயனமாய்க் கிள்ளியெறிந்து கொண்டு, கசங்காமல் அழகாய், அதே சமயம் கண்ணியமாய் உடுத்திக் கொண்டு, வார்த்தைகளுக்கு வலிக்காத நளினத்தோடு நாசூக்காய் நுனி நாக்கில் ஆங்கிலம் பேசிக் கொண்டு, எப்போதும், எவரிடமும் சிரித்துக் கொண்டு கழிகிற தினங்களால் ஏதும் பிரயோஜனம் உண்டா? அவளுக்குச் சட்டென்று வரவேற்பறை ரோஜா நினைவுக்கு வந்தது. வெறும் அழகு ரோஜாதானா நான்? அதனால்தான் ஆனந்த் மாதிரியானவர்கள் என்னைச் சட்டையில் குத்திக் கொள்ளத் துணிகிறார்களா?

அந்த அழகை மட்டும் தன்னிடத்தில் எதிர்பார்க்கிற வேலையை அவள் வெறுப்புடன் பார்க்க ஆரம்பித்தாள். கவுண்டினுள் நுழைந்து அமர்ந்ததும் தீபாவுக்கு அந்த ஃபோனைப் பார்ப்பதற்கு மிக வெறுப்பாய் இருந்தது. கங்காதர் வைத்திருந்த காபியைக் கொஞ்சம் உறிஞ்சிவிட்டுக் கீழ்த்தட்டில் கிடந்த துணியை எடுத்து மேஜையையும், தொலைபேசிகளையும் நன்கு துடைத்தாள், கண்மூடி ஒரு நிமிடம் பிரார்த்தனை செய்துவிட்டு ஹெட்ஃபோனைக் காதில் மாட்டி நிமிர்ந்தபோது எதிரே சுதா, "ஹல்லோ தீபா, குட்மார்னிங்."



வாயாடி என்று ஆபீஸ் முழுக்க 'நல்ல' பெயர் வாங்கியிருந்த தீபா, முதல் முறையாய் வார்த்தைகளுக்குத் திணறினாள். "கு-குட்மார்னிங் சுதா"

அவளுடைய தடுமாற்றத்தைக் கவனிக்காதவளாய், "ஆனந்துக்கு இன்னிக்கு உடம்பு சரியில்ல, ஒரு லீவ் அப்ளிகேஷன் கொடேன்" என்றாள் சுதா.

சட்டென்று அவசரமாய்த் திரும்பியபோது முழங்கை மேஜையோரத்தில் நன்றாய் இடித்துக் கொண்டது. "ஹேய், பார்த்தும்மா" சுதாவின் குரல் அனிச்சையாய்ப் பதறியது.

தீபா அசட்டுத்தனமாய் ஒருமுறை சிரித்துவிட்டு விடுமுறை விண்ணப்பத்தைத் தேடலானாள், கைக்கு எட்டும்

என். சொக்கன்

தூரத்தில்தான் எப்போதும் வைக்கிறது ஆனால் ஏனோ இவளைப் பார்த்ததும் உடம்பு முழுக்க சுருங்கி விட்ட மாதிரியும், பக்கத்திலிருக்கிறவை கூட பல மடங்கு தூரம் தள்ளிப் போய்விட்டது போலும் ஒரு உணர்ச்சி. சில விநாடிகள் தேடலுக்குப் பின் மூன்றாம் அடுக்கின் ஒரு மூலையில் கட்டுக் கட்டாய் அடுக்கியிருந்த காகிதங்களில் ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டு நிமிர்ந்தாள் தீபா, சுதா அதைக் கிட்டத்தட்ட பறித்துக் கொண்டு, "தேங்க்ஸ் தீபா" என்றாள், நகருமுன், "இன்னிக்கு ரொம்ப ஃப்ரெஷ்ஷா



2

ஆறை, நாறாக்கிக்கற மாதிரி ஏகப்பட்ட ரகசிய அலங்காரம், நான் ரொம்ப அழகாக்கும்ன்னு சொல்லிக்கிறதில் ஒரு பெருமை. ராணி மாதிரி அந்த காலேஜை சுத்தி வந்தேன்

இருக்கே தீபா! எனிதிங் ஸ்பெஷல்?" என்று கண்ணடித்தான். தீபாவுக்கு என்ன சொல்வதென்று தெரியவில்லை, பழக்கமான புன்னகை இதழ்களில் திரம்பி விட்டது. ஆனால் ஏதும் பேசாமல் தலையைக் குனிந்து கொண்டாள்.

மாறாத சிரிப்புடன் அவன் போவதையே கண்கொட்டாமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்த தீபா, அவன் தோளைப் பிடித்து உலுக்கி, "உன் கணவன் என்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிறயான்னு கேட்டான். உன்னை ஏமாற்றவிருக்கிறான், அது உனக்குத் தெரியுமா?" என்று சொல்ல வேண்டும் போலிருந்தது. அதற்குள் விசுவாசமான மணியொலி பிடித்திழுக்க,

இயந்திரமாய், "குட்மார்னிங் ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜிஸ்" என்றாள்.

"உங்க ஆஃபீசுக்கு எப்படி வரணும் மேடம்?" என்றான் எவனோ எதிர்முனையில்.

நீயெல்லாம் வரல்லைன்னு யார் அழுதாங்க?' என்று கத்த வேண்டும் போல் தோன்றியது அவளுக்கு. கோபத்தைத் துடைத்தபடி, "உங்களுக்கு ஹெட் போஸ்ட் ஆஃபீஸ் தெரியுமா சார்?" என்று ஆரம்பித்தாள்.

பதினொன்றரைக்கு சுதாவிடமிருந்து ஃபோன் வந்தது. "ரெண்டு கொரியர் அனுப்பணும் தீபா, வந்து வாங்கிட்டுப் போயிடேன்" என்றாள்.

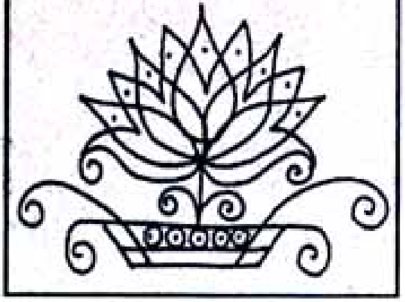
"போர்ட்ல யாரும் இல்லை சுதா" என்றாள் சட்டென்று. "கங்காதரை அனுப்பறேனே."

"ஏன், அவனை உக்கார வெச்சுட்டு நீ வர மட்டியா?" என்றாள் சுதா.

"அதில்லை சுதா..." என்று ஆரம்பித்த தீபாவின் பேச்சை முளையிலேயே கிள்ளியெறிந்து, " என் ஹஸ்பண்ட் பொறுக்கித்தனமா ஒரு கேள்வியைக் கேட்டான்னா, அதுக்காக நீ என்னை ஒதுக்கறது எந்த ஊர் நியாயம்? நீ கண்டிப்பா ஒரு மணிக்கு என்னைப் பாக்க வர்ற..." என்றாள் சுதா.

விசேஷங்களின் போது போடும் புள்ளிக் கோலங்களில் கோலம் போட்டு முடித்ததும் தரையில் புள்ளி இருக்கும் இடத்தில் சமிக்கிகள் வைத்தால் கோலம் அழகாய் எடுபடும். மாக்கோலத்தின் போது ஈரம் காயுமுன் வைக்கலாம்.

- கி. மஞ்சுளா



அவர்கள் இருவரும் மொட்டை மாடியில் அமர்ந்திருந்தார்கள், வன்முறையில்லாத வெய்யில். ஆனால் காற்று ஆக்ரோஷமாய்ச் சுழன்றடித்துக் கொண்டிருந்தது. கலைகிற தலைமுடியை சிரமப்பட்டுச் சரிசெய்ய வேண்டியிருந்தது. சுதா அதுபற்றி அக்கறைப்பட்டுக் கொள்ளாமல் கால் மேல் கால் போட்டுக் 'கொண்டு தீபாவை உன்னிப்பாய்ப் பார்த்தாள்.

"என்ன அப்படி முறைக்கறீங்க சுதா?" கிண்டலாய்க் கேட்பது போல் நினைத்தாலும், குரலின் தொனி எரிச்சலையும், கவலையையும் வெளிப்படுத்தி விட்டது. சுதா அதை உணர்ந்தவளாய், "நத்திங்" என்றாள் உடனே. தொடர்ந்து, "காலேஜ் டேஸ்ல இருந்த சுதாவை இந்த தீபாவில தேடறேன். அவ்னோதான்" என்றாள.

"எனக்குப் புரியலை சுதா!", உண்மையில் கடந்த இரண்டு நாட்களாய் நடப்பது எதுவும் அவளுக்குப் புரியவில்லைதான். ஆஃபீசுக்கு வரப்போகிற வழியிலும், வேறெங்கிலுமாய் எத்தனையோ ஆண்களின் கூர்மையான, அசிங்கமான பார்வைகளையெல்லாம் சமாளித்தாகி விட்டது. ஆனால் நேற்று ஷாலினியின் பார்வையையும், இன்று இந்த சுதாவின் பார்வையையும் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. நான் ஏன் அழகு அடையாளமாய்ப் பார்க்கப்படுகிறேன்?

சுதா பேசினாள், "நானும், ஆளந்தும் காலேஜ்ல ஒண்ணா படிச்சோம் தீபா, அப்போ நான் ஓரளவு அழகா இருப்பேன்னு வெச்சுக்கோயேன், உன்னை மாதிரிதான், ஆனா ஆறை, நூறாக்கிக்கற மாதிரி ஏகப்பட்ட ரகசிய அலங்காரம், நான் ரொம்ப அழகாக்கும்ன்னு சொல்லிக்கிறதில ஒரு பெருமை. ராணி மாதிரி அந்த காலேஜை சுத்தி வந்தேன்" சட்டென்று தலையை அசைத்து மறுத்து, "ராணி இல்லை, இளவரசி மாதிரி. உண்மையில ராணி மாதிரி ஆக நினைச்சுதான் இப்போ குனியக்காரி போல ஆயிட்டேன்" என்றாள்.

தீபா ஏதோ பேச முற்பட்டதை அவள் அனுமதிக்கவில்லை, 'நீங்க இன்னும் அழகாத்தான் இருக்கீங்கன்னு சும்மா சொல்லாதே தீபா, அந்தப் பச்சாதாபம் எனக்குத் தேவையில்லை, அது மட்டுமில்லை, அந்த மாதிரி பாராட்டுக்கு, அழகான வர்ணனைக்கெல்லாம் ஏங்கின, மயங்கின காலும் எங்கயோ போச்சு."

"திடீர்னு ஒருநாள் ஆனந்த் என்னை லவ் பண்றதா சொன்னான், எனக்கும் அவனைப் பிடிச்சிருந்தது, ஏன் பிடிச்சிருந்ததுன்னு இப்போ யோசிச்சுப் பார்க்கறேன், அவன் எனக்கு எழுதித் தந்த லவ் லெட்டரை வரிவரியா மனசுக்குள்ள ஓட்டிப் பார்க்கறேன், அத்தனையும் என் அழகைப் பத்தின பாராட்டு. அது ஒரு காதல் கடிதம்னு சொல்றதை விட கௌரவமான வியாபார தந்திரம்னு சொல்லலாம், எங்கே தட்டினா பொண்ணு விழுவான்னு தெரிஞ்சுக்கிட்டு அங்கே கை வைக்கிற அயோக்கியத்தனம்'' அவளுடைய குரல் தானாய் உயர்ந்தது.

"சுதா, ப்ளீஸ் ரிலாக்ஸ்!" தீபா முன்னே நகர்ந்து அனிச்சையாய் அவளுடைய கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டதும் சுதாவிடம் ஒரு விரக்திப் புன்னகை எழுந்தது. ''எனக்கு ஹிஸ்டீரியா வந்துடும்னு பயப்படறியா தீபா?'' என்றாள் சிரிப்பை மாற்றாமல். தீபா திடுக்கிட்டுக் கைகளை விலக்கிக் கொண்டாள்.

சுதா அவள் தோளைத்தட்டி, "ஹேய், இப்ப நான்தான் உனக்கு ரிலாக்ஸ் சொல்லணும் போலிருக்கு" என்றாள், "அதுவும் என்னைப் பத்தி என்னோட ஆசைப் புருஷன் உண்டாக்கி வெச்ச பிம்பம்தான் தீபா, எனக்கு ஏதோ குழப்பம், ராத்திரி பகலா வேலை பார்த்ததில் தாங்க முடியாத மெண்ட்டல் ப்ரஷர், ஒருநாள் உடம்புக்கு ரொம்ப முடியாம படுத்திருந்தேன், இன்னும் காஃபி போடலையான்னு திமிரா ஏதோ கேட்டான், கன்னாபின்னான்னு திட்டி கையில கிடைச்சதை எடுத்து வீசிட்டேன், அன்னிக்கு ராத்திரியே என்னை சைக்யாட்ரிஸ்ட்கிட்ட கூட்டிட்டுப் போய்ட்டான்" என்று கண்களை உருட்டினாள், "அதுக்காக என் மேல பயங்கர அக்கறைன்னு நினைச்சுடாதே, என் பொண்டாட்டிக்குப் பைத்தியம் பிடிச்சிடுச்சுன்னு ஊர் முழுக்க தம்பட்டம் அடிச்சாகணும், அவ்ளோதான். அந்த டாக்டர் என்கிட்ட ஒரு வார்த்தை கூட பேசலை தீபா, அதுக்குள்ள இவனே அவர்ட்ட ஆயிரம் கேள்வி கேக்கறான், இது குணமாகுமா டாக்டர்? நிரந்தரமா இப்படியே இருந்துடவும் சான்சஸ் இருக்கா? இந்த மாதிரி கேசுக்குன்னு தனியா ஆஸ்பத்திரி ஏதாவது இருக்கா? இதைக் காரணம் காட்டி டைவர்ஸ் வாங்க முடியுமான்னு மட்டும்தான் கேட்கலை. மத்ததெல்லாம் இவனே பேசியாச்சு! அந்த டாக்டரே இவன் பேசறதைக் கேட்டு அதிர்ந்து போய் என்னைப் பரிதாபமாகப் பார்க்க ஆரம்பிச்சுட்டார்" சுதாவின் கண்களில் அனிச்சையாய் நீர் வடிந்தது.

பேச்சையெல்லாம் தொலைத்து விட்ட பிள்ளை போல தீபா அதிர்ச்சியோடு சுதாவையே வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள், சுதாவின் பவுடர் பூச்சு கண்ணீரில் கலைந்திருந்ததில் ஏதோ செய்தியைத் தேடிக் கொண்டிருந்தாள் அவள். நெடுநேர யோசனைக்குப் பின், "நிஜத்தில் அழகுன்னா என்ன சுதா?" என்றாள்.

(தொடரும்)

'வோட்ஸு'க்கே வோட்டு!



பச்சரிசியும், ஓட்ஸும் சம அளவு எடுத்து 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து, பிறகு கிரைண்டரில் அரைத்து உடனே தோசையாக வார்த்தேன். தோசை மிருதுவாகவும், நல்ல ருசியுடனும் இருந்தது. இதற்கு உளுத்தம் பருப்பு சேர்க்கத் தேவையில்லை. சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு இந்தத் தோசை சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும். குழந்தை பிறந்து பத்தியம் சாப்பிடுபவர்களுக்கும் இது நல்ல பத்திய உணவாகும். தொட்டுக் கொள்ள தக்காளி சட்னியுடன் செய்தால் எல்லோர் 'வோட்டும்' ஓட்ஸ் தோசைக்குத்தான்!

- பானுமதி முரளீதரன்.





அட்டகாசமாக

எல்லோரும் கொலு வைக்கிறோம். சில பெண்கள் விசேஷ சிரத்தை எடுத்துக் கொள்வார்கள். அப்படிச் சளைக்காமல் புதுமை செய்யும் யோசனைகளைக் கூறுகிறார்கள் மூவர்..



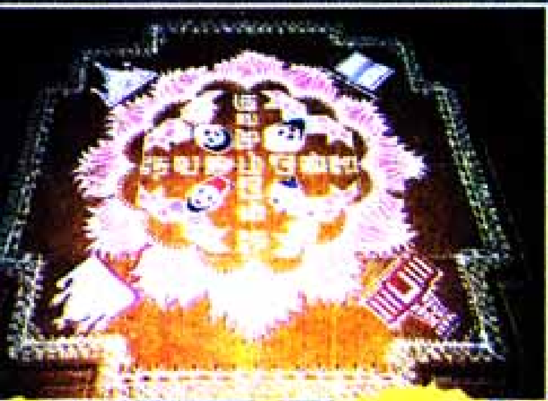


• ரேவதி ரமேஷ்

திருமதி லக்ஷ்மி ராமஸ்வாமி :

“பாரம்பரிய வழக்கப்படி படி கட்டி சுவாமிப் பொம்மைகளை வைப்பதோடு, சுற்றியுள்ள இடத்தில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது பல கருத்துக்களை மையமாகக் கொண்டு கொலு வைக்க வேண்டும். இதனால் கொலுவைப் பார்க்க வருபவர்கள் மனதில் அந்தக் கருத்துக்கள் பதிந்து விடுகின்றன. கொலுவும் புதுமையாக அமைகிறது.

⌘ பசுமைப் புரட்சி என்ற கருத்தைக் கொண்டால், செடி, கொடிகள், வயல்கள் ஆகியவற்றைக் காட்ட வேண்டும். கொலு வைப்பதற்கு மூன்று நான்கு நாட்களுக்கு முன்னதாக கேழ்வரகினைத் தண்ணீரில் ஊறப் போட்டு முளை கட்ட விட்டுத் தூவினால் செடிகள் நன்றாக வளரும். பதினைந்து நாட்களுக்கு விழாது. இதனைச் சிறிய வெங்கலப்பானை, கற்சட்டி, பிளாஸ்டிக் கப், தம்ளர்கள் போன்றவற்றில் மண்ணைத் தூவி நிரப்பி ஆங்காங்கே வைக்கலாம். சிகப்பு நிற விருட்சிப் பூ செடி பதியன்களாக





மண்ணில் வைத்தால் மரங்கள் போல் காட்சியளிக்கும். கொலு முடிந்த பிறகு திரும்பத் தோட்டத்தில் வைத்து வளர்க்கலாம்.

⌘ மதக் கலவரத்தைத் தடுப்போம் : மத ஒற்றுமையை வளர்ப்போம். இந்தக் கருத்திற்கு கோயில் ஊர்வலம், சுவாமி புறப்பாடு போன்ற பொம்மைகளைப் பயன்படுத்தலாம். ஊர்வலத்தில் கலந்து கொள்ளும் மக்களில் பிற மதத்தினரின் உடையை அணிவித்தால் கருத்தினைச் சிறப்பாகக் காட்டலாம்.

⌘ வேகம் சோகம்தான் - தரை அலங்காரப் பொருட்களில் டிராபிக் லைட், கார், பஸ், ஸ்கூட்டர் போன்றவற்றினையும், ஆம்புலன்ஸ், அட்டையில் செய்த ஆஸ்பத்திரி, வேகத் தடையை எடுத்துக் காட்டும் அட்டைகளையும் பயன்படுத்தி அதிக வேகமாகச் சென்று விபத்துக்கு உள்ளாகும் நிலைமையைச் சித்திரிக்கலாம்.



• லக்ஷ்மி ராமஸ்வாமி

⌘ வரதட்சணை வேண்டாம்.

பிரபலமாகக் கிடைக்கும் கல்யாண செட்டினை வைத்து, அருகே சிறு சிறு பாத்திரங்கள், டீ.வி., ஃப்ரிட்ஜ், ஸ்கூட்டர் போன்ற பொம்மைகளை வைக்கவும். அதன் முன் 'வரதட்சணை கொடுக்க வேண்டாம்' அல்லது 'வரதட்சணை வாங்காதீர்கள்' என்று எழுதி வைக்கலாம்.

⌘ சுதந்திரத்திற்குப் பின் இந்தியாவின் முன்னேற்றம்.

நவீன கட்டடங்கள், சாலைகள், பாலங்கள், தொழிற்சாலைகளின் படங்கள், வயல்களில் டிராக்டர், ரயில், விமானம் என பல பொருட்



அலங்காரம் செய்யலாமே!

களை வைத்து நாட்டின் முன்னேற்றத்தை விவரமாகக் காட்டலாம்.

திருமதி விஸ்வாம்பாள் :

தரை அலங்காரம் செய்வதில் பல வகைக் குறிப்புகளைத் தருகிறார் திருமதி. விஸ்வாம்பாள்

⌘ மலைகளை இரு வகையாக அமைக்கலாம். ஒரு பெரிய கார்ட்போர்டின் மேல் பத்து முதல் பதினைந்து காய்ந்த தேங்காய் மட்டைகளைக் குவித்து அடுக்கிக் கொள்ளவும். நியூஸ்பேப்பரை அதன் மேல் கசக்கிய பிறகு மறைக்கும்படி பரப்பவும். ப்ளாஸ்டர் ஆஃப் பாரிஸ் என கடையில் கிடைக்கும் பவுடரை வாங்கி தண்ணீர் கலந்து மாவாக அதன் மேல் பரவலாக விட்டுக் காய வைக்கவும்.



பாரஃபின் வாக்ஸ், கடையில் கிடைப்பதை ஒரு தேவையற்ற பாத்திரத்தில் உருக்கி லேசாக ஆடை படியும் வரை வைக்கவும். பிறகு மோர் கடையும் மத்து அல்லது முட்டையை அடிக்கும் பீட்டர் கொண்டு கடைந்தால் நுரை போல் வரும். அதனை மலை மேல் விட்டால் ஐஸ் போல் காட்சியளித்து பனி மலை தயாராகி விடும். இதன் அருகே சிறிய கலர்க் கொடிகள், ஸ்கேட்டிங் குச்சிகளுடன் பொம்மைகள், ஸ்கியிங் குச்சிகளுடன் பொம்மைகள் வைத்து அலங்கரிக்கலாம்.

மற்றொரு வகை மலை :

மேலே கூறியபடியே மட்டைகளை அடுக்கி நியூஸ் பேப்பரால் மூடி அதன் மேல் ஈர மண் பரப்பலாம். அதன் மேல் ஆங்காங்கே கேழ்வரகு தூவி வளர்க்கலாம். மலையில் உள்ள படியினை அமைக்க மெல்லிய அட்டையை விசிறி போல் அமைத்துப் பிரித்தால் படிகளாக அதன் மேல் அழுத்தி வைத்து விடலாம்.

⌘ குளம் அமைக்க தெர்மாகோல் அட்டையை வட்டமாக வெட்டி கிண்ணம் போல் அமைத்து அதன் உள்ளே சின்னத் தாம்பாளம் வைத்து அதில் நீர் நிரப்பிக் கொள்ளலாம். 'தீம் பார்க்' அல்லது நீச்சல் குளம் அமைப்பதாக இருந்தால் இதே போல் தெர்மாகோலில் நீள் சதுர வடிவம் செய்து அதன் உள்ளே 'ஸ்வீட் ட்ரே' போல் நீள் சதுர வடிவத்தை அதன் உள்ளே பொருத்தவும். 'தீம் பார்க்' அமைப்பதாக இருந்தால் அருகே 'ஜயண்ட் வீல்', சறுக்கு மரம், சிசா போன்ற பொம்மைகள் வைத்து அலங்கரிக்கலாம். பார்க்குகளின் ஓரங்களில் சாக்பீஸை வேலியாக நிறுத்தலாம். ஐஸ்க்ரீம் குச்சிகளைக் கூட வேலிக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

⌘ வீடு அமைக்க கார்ட்போர்ட்டை வெட்டி அடுக்கு மாடிக் கட்டடமோ, தனி வீட்டையோ உருவாக்கலாம். ஜன்னல், கதவுகளை வரைந்து கொள்ளவும். ஜன்னல் மீது சிறு துணிகளை ஸ்க்ரீன் போல் ஒட்டி வைக்கலாம்.

⌘ வீட்டைச் சுற்றி மரங்கள் வைக்க மரப் பென்சிலின் மேல் பெயிண்ட் பகுதியைச் சீவி விட்டு, பாத்திரம் தேய்க்கக் கிடைக்கும் ஸ்பாஞ்ச்சைப் பிய்த்து அதன் மேல் ஆங்காங்கே ஒட்டிப் பச்சை நிறப் பெயிண்ட் அடித்து விடவும்.

⌘ சாலைகள் அமைக்க கறுப்புச் சார்ட் ஷீட்டை நீளமாக, ஓரளவு அகலத்துடன் வெட்டி ஒட்டிக் கொள்ளவும். அதன் மேல் வெள்ளை நிற பெயிண்ட் அல்லது சாக்பீஸ் கொண்டு சாலைகளில் வரையப்படும் கோடுகளைப் போடலாம். ஸ்பீட் பிரேக்கர்களை அமைக்க ரோடுகளின் நடுவே நெருப்புப் பெட்டிகளை அடுக்கி வைக்கலாம்.

⌘ விளையாட்டுத் திடல் அல்லது ஸ்டேடியம் அமைக்க, முதலில் எத்தகைய விளையாட்டு மைதானம் என்பதைத் தீர்மானிக்க வேண்டும். ஓட்டப்பந்தயம்

போன்ற தடகளப் போட்டி மைதானம் என்றால் ப்ரௌன் வெல்வெட் பேப்பரை, மைதான வடிவில் வெட்டி அதன் மேல் வெள்ளை நிற 'லேஸ்' ஒட்டினால் ஸ்டேடியம் கிடைக்கும். அதனைச் சுற்றிப் பார்வையாளர்கள் அமரும் இடத்திற்கு வெள்ளை நிற சார்ட் பேப்பரை விசிறி போல் மடித்துப் பிரித்து படிகளை அமைத்து விடலாம். எத்தகைய போட்டியோ அதற்கேற்றபடி ஒலிம்பிக்ஸ், ஏஷியாட் என்ற பெயர்களை எழுதி வைக்கலாம்.

இதுவே டென்னிஸ் அல்லது கிரிக்கெட் மைதானமாக இருந்தால் பச்சை நிற வெல்வெட் பேப்பரைப் பயன்படுத்த வேண்டும். மற்றொரு முறையில் கோர்ட் அமைக்க பச்சை நிற ஸ்வெட்டர் பின்னும் 'உல்' என்ற கம்பளி நூலை கத்தரிக்கோல் கொண்டு பொடிப் பொடியாக வெட்டிக் கொள்ளவும். பெரிய சார்ட் பேப்பர் மீது பசை அல்லது கோந்தினைத் தடவி அதன் மேல் கம்பளி நூலைத் தூவினால் புல் முளைத்தது போல் இருக்கும்.

⌘ குதுப்-மினார், லைட் ஹவுஸ் போன்ற டவர்களை செய்யத் தடியான சார்ட் பேப்பரைத் தேவையான வடிவில் தோம்பையாக உருவாக்கவும். ஒரு மரப் பலகையின் மேல் இதனை வைத்து அதன் மேல் ப்ளாஸ்டர் ஆஃப் பாரிஸ் பொடியைக் கரைத்து விடவும். டவரின் மேல்புறம் காய்ந்ததும் அதன் மேல் ப்ளேட் கொண்டு நீள நீளக் கோடுகளாக வரைந்துக் கொள்ளவும். டவரைச் சுற்றி வரும் படி போன்ற அமைப்பிற்கு ப்ளாஸ்டர் ஆஃப் பாரிஸை சப்பாத்தி மாவு போல் பிசைந்து நீளமாக உருட்டி டவரைச் சுற்றி ஒட்டி விடவும். அதன் மேல் தேவையான நிறத்தை அடித்துக் கொள்ளலாம். கலர் அடிக்க 'பெவிக்ரில்' போன்ற பெயிண்ட்டுகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

திருமதி ரேவதி ரமேஷ் :

நவராத்திரியில் கண்களைக் கவரும், ரம்மியமான அம்சமாக அமைவது கோலம். இதனை அவரவரின் திறமைக்கேற்ப ரங்கோலி, பூக்கோலம், தானியக் கோலம், மாக்கோலம் என எப்படி வரைவது என்று விளக்குகிறார் திருமதி. ரேவதி ரமேஷ்.



எண்ணெய்க் கத்தரிக்காயை ஒரே மாதிரியாகச் செய்து செய்து போர் அடித்து விட்டது. மாறுதலாக உப்பு, மஞ்சள் போட்டு கத்தரிக்காயை நன்கு வதக்கி விட்டு, சிறிது கசகசா, தேங்காய், பச்சை மிளகாய் அரைத்து விழுதை இறுதியில் சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் வதக்கினேன். சாப்பிட்டால் ருசியோ ருசி. - லலிதா நாராயணன்.

"நவராத்திரி சமயம் ரங்கோலியில் தெய்வத் திருவுருவங்கள், மயில், பூங்கொத்து, இயற்கைக் காட்சிகள் போன்றவற்றைப் போடலாம். இதற்கு முதலில், சாக்பீஸால் வரைய வேண்டிய படத்தின் வெளிப்புற அவுட்லைனை வரையவும். அதன் மேல் வெள்ளை நிற கோலமாவை கடைசியில் போட வேண்டும். நடுவில் உள்ள இடங்களில் கடையில் கிடைக்கும் கலர்ப் பவுடர்களைக் கோல மாவுடன் கலந்து சலித்துக் கொள்ளவும்.

ஆழ்ந்த நிறம் தேவையாக இருந்தால் கலர்ப் பொடியுடன் மிகவும் சன்னமாக சலித்த மணல் சேர்த்துப் போடலாம். தலைமுடி போன்றவற்றை வரைய கறுப்பு நிறத்திற்கு உமிக்கிரி அல்லது தசாங்கத்தைப் பொடி செய்து கொள்ளலாம். ஓவியங்களுக்கு உயிரோட்டத்தை ஏற்படுத்தித் தருவதே 'ஷேடிங்' என்று கூறப்படும் முறை தான். அடிப்படையில் தேவையான நிறத்தைப் போட்டு விட்டு அதன் மேல் வெளிர் நிறப் பவுடர்களை 'ஷேடிங்' செய்யப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

⌘ தெய்வ உருவங்கள் வரையும் போது தலைமுடியை கறுப்பு நிறத்தில் வரைந்த பிறகு, நீலமும் வெள்ளையும் கலந்த வெளிர் நீல நிறப் பொடியினால் தலைவகிடு, நெளிவுகளை வரையவும். முகத்தில் கண்

இமைகளை இளம் சிவப்பு நிறத்தில் அல்லது ரோஸ் நிறத்தில் வரைந்து இமைகளின் கீழ்ப்புறத்தில் பிரௌன் நிறம் வரையவும். கன்னம், தாடை போன்றவற்றை ஆழ்ந்த ரோஸ் நிறத்தில் வரைந்தால் கன்னத்தின் செழுமையைக் காட்டலாம்.

⌘ உதடுகளுக்கு நடுவே வெளிர் நிறமும், ஓரத்தில் ஆழ்ந்த நிறமும் வரைந்தால் சிரிப்பது போன்ற தோற்றம் கிடைக்கும். கழுத்துப் பகுதிக்கும் அதே போல் ஓரத்தில் ஆழ்ந்த நிறமும், நடுவே வெளிர் நிறமும் போடவும். புடைவைகளின் மடிப்புகளுக்கு வெள்ளை நிறம் போடலாம். இந்தப் படங்களைச் சுற்றிப் பின்னணியில் எப்போதும் ஆழ்ந்த நிறமான கரும்பச்சை, ஆழ்ந்த நீலம், வயலட் போன்றவற்றைப் போடவும். இவ்வாறு ஆழ்ந்த நிறத்தில் அடிப்படையாகவும் வெளிர் நிறத்தில் 'ஷேடிங்'கும் செய்தால் உருவத்தில் உயிரோட்டம் ஏற்படும்.

⌘ இயற்கைக் காட்சிகளை வரையும் போது கலர்ப் பவுடர்களைக் கலந்து போட்டால்தான் தத்ரூபமாக இருக்கும். மலைக்குக் கலர் போட கறுப்பு, பிரௌன், வெள்ளை மூன்றையும் கலந்து பயன்படுத்தவும். அதன் மேல் ஆங்காங்கே இளம் பச்சை நிறப் பவுடரைப் போடலாம். சூரியன் வரைய மஞ்சளும் வெள்ளையும் கலந்து வட்டத்தின் நடுவில் போடவும். கிரணங்களை சிகப்பு, வெள்ளை, மஞ்சள் கோடுகளை மாற்றி மாற்றிப் போடவும். வானத்தை வரைய நீலமும், வெள்ளையும் கலந்து போடலாம். ஆங்காங்கே கறுப்பும் வெள்ளையும் கலந்து தூவினால் அழகாக இருக்கும். அருவியினை வரைய வெள்ளை, வெளிர் நீலம் முதலியவற்றைப் போடவும். மரத்தின் தண்டுப் பகுதிக்கு மஞ்சள், பிரௌன், கறுப்பு கலந்து போடவும். இலைகளுக்குக் கரும்பச்சை நிறம் போட்டு நடு நடுவே மஞ்சள் நிறத்தினைத் தூவவும்.

⌘ உருவங்களையோ, இயற்கைக் காட்சிகளையோ வரைய முடியாதவர்கள் அழகான டிசைனை சாக்பீஸால் வரைந்து, அதில் கலர்ப் பவுடர்களை மாற்றி மாற்றிப் போடலாம். கலர்ப் பவுடர் தூவச் சரியாக வராது என்று நினைப்பவர்கள் கலர்ப் பவுடரை தேயிலை வடிகட்டியில் போட்டு டிசைனிற்குள் ஆட்டினால், சீராக விழுந்து விடும். கலர் தூவ விரும்பாதவர்கள் வெள்ளை நிறத்தில் மட்டுமே கூடப் போடலாம்.

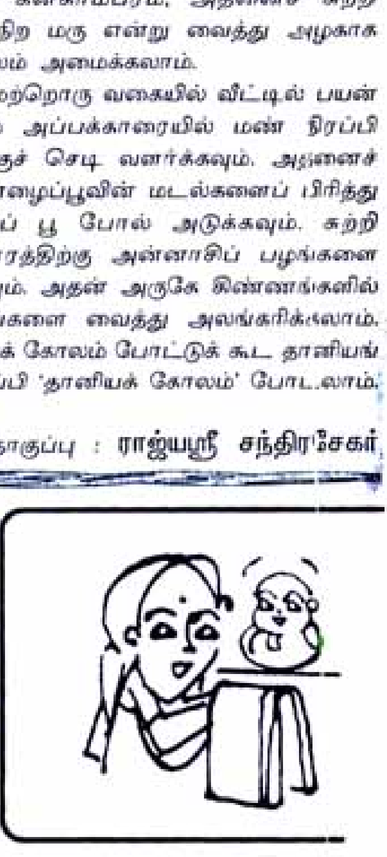
⌘ வித்தியாசமான அலங்காரத்திற்குப் பூவிலான அலங்காரம் செய்யலாம். முதலில் ஒரு வட்டமாக உதிர்த்த சாமந்திப் பூ, அதனைச் சுற்றி ஒரு வட்டம் வாடாமல்லி, அதற்கு அடுத்த சுற்று கிரணங்கள் போல் வெள்ளை சம்பங்கி, அதற்கு அடுத்த வட்டம் கனகாம்பரம், அதனைச் சுற்றி பச்சை நிற மரு என்று வைத்து அழகாக பூக்கோலம் அமைக்கலாம்.

⌘ மற்றொரு வகையில் வீட்டில் பயன்படுத்தும் அப்பக்காரையில் மண் நிரப்பி கேழ்வரகுச் செடி வளர்க்கவும். அதனைச் சுற்றி வாழைப்பூவின் மடல்களைப் பிரித்து தாமரைப் பூ போல் அடுக்கவும். சுற்றி அலங்காரத்திற்கு அன்னாசிப் பழங்களை வைக்கவும். அதன் அருகே கிண்ணங்களில் தானியங்களை வைத்து அலங்கரிக்கலாம். தனியாகக் கோலம் போட்டுக் கூட தானியங்கள் நிரப்பி 'தானியக் கோலம்' போடலாம்.

தொகுப்பு : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

டி.வி. ப்ரிட்ஜ் போன்றவற்றிற்கு கவர் இருப்பது போல் கொலுப் படிக்கும் கவர் தைக்கலாம். இதனை நானே தயாரித்து எனது வீட்டில் உபயோகித்து வருகிறேன். கச்சிதமாகவும், போடுவதும், எடுப்பதும் சுலபமாகவும் இருக்கிறது. அந்த நேரத்தில் எந்தப் புடவை, வேஷ்டி அதன் மேல் போடுவது எனத் தேடி அதைப் பின் பண்ணுவது போன்ற சிரமம் இல்லை.

- துளசி ஸ்வாமிநாதன்.





ஒவ்வொரு மழைத்துளியையும் சேகரிப்போம்

மழைநீர் சேகரிப்பு முறைகள்

(கையேடு)



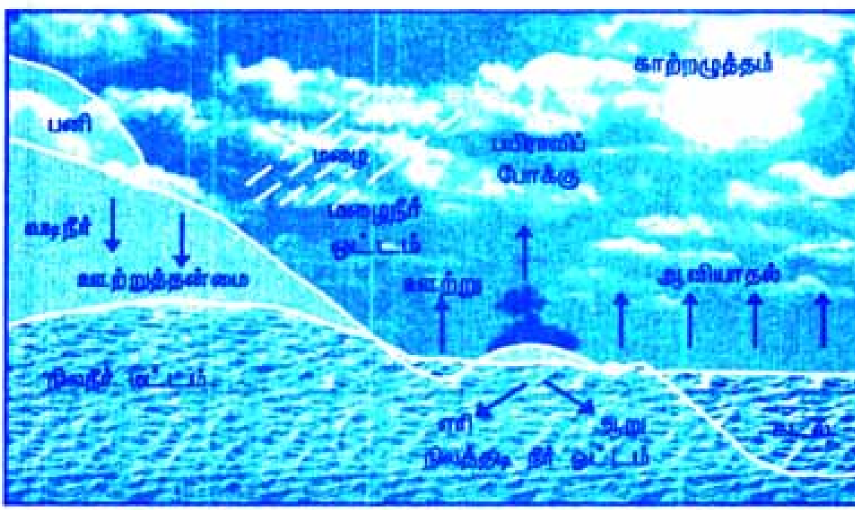
தமிழ்நாடு குடிநீர் வடிகால் வாரிய தலைமை அலுவலகத்தில்
அமைக்கப்பட்டுள்ள
"மழைநீர் சேகரிப்பு தகவல் மையம்".

சென்னைக் குடிநீர் மற்றும் கழிவுநீரகற்று வாரிய அலுவலகம்
அமைத்துள்ள "மழைநீர் சேகரிப்பு தகவல் மையம்".



நீர்வள ஆதாரங்கள்

நிலத்தடி நீர் என்பது பூமிக்கடியில் அமைந்துள்ள பாறைகளில் காணப்படும் துவாரங்கள், விரிசல்கள் மற்றும் மணல் துகள்களுக்கு இடைப்பட்ட காலியிடங்களில் கிடைக்கிறது. இவ்வாறு பூமிக்கடியில் உள்ள இத்தகைய நிலத்தடி நீர் நிரம்பியுள்ள படிவங்கள் நிலத்தடி நீர்த்தாங்கிகள் எனப்படும். பூமிக்கடியில் ஒரு குறிப்பிட்ட ஆழம் வரை உள்ள நிலப்பகுதி நிலத்தடி நீரால் நிரப்பப்பட்டிருக்கும். இவ்வாறு தேங்கியிருக்கும் நிலத்தடி நீரின் மேல்மட்டம் நிலத்தடி நீர் மட்டம் எனப்படுகிறது. இடத்திற்கு தகுந்தவாறு இந்த நிலத்தடி நீர் மட்டம் ஒருசில மீட்டர்களிலிருந்து நூற்றுக்கணக்கான மீட்டர்கள் வரை வேறுபடும். நிலத்தடி நீர்த்தாங்கிகளிலிருந்து எடுக்கப்படும் தண்ணீர் ஒவ்வொரு ஆண்டும் பெய்யும் பருவமழையின் மூலம் ஈடுகட்டப்படுகிறது.



மழைநீரின் முக்கியத்துவம்

பூமியில் இடைவிடாது நடைபெறும் நீர் சுழற்சியில் மழைநீர் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மழைநீர்தான் அனைத்து நீர் வளங்களுக்கும் முதன்மையான ஆதாரமாகும். ஆறுகள், ஏரிகள், குளங்கள் மற்றும் நிலத்தடி நீர் ஆகிய அனைத்திற்கும் மூலாதாரம் மழைநீர். தற்காலத்தில் நமது நீர்த்தேவைகளுக்கு மேற்கூறிய நீர் வளங்களையே பெரிதும் சார்ந்திருக்கிறோம். இவ்வாறான சூழ்நிலையில் மழைநீரின் முக்கியத்துவம் பெரிதும் உணரப்படாமல் இருக்கிறது. மழைநீர் சேகரிப்பு என்பது மழைநீரின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து, அது பெய்யும் இடங்களில் அதனை வீணாக்காமல் முழுமையாக பயன்படுத்திக் கொள்ளுதல் ஆகும்.

சென்னை மாநகரின் குடிநீர் வழங்கும் முறை

தண்ணீர் பற்றாக்குறை ஏற்படும் பெரும்பாலான நகரங்களில் சென்னையும் ஒன்றாகும். சென்னை மாநகருக்கு வழங்கப்படும் குடிநீரின் ஆதாரம் நான்கு நீர்நிலைகளில் சேமித்து வைக்கப்படும் மழைநீராகும். அவை பூண்டி, சோழவரம், செங்குன்றம் மற்றும் செம்பரம்பாக்கம் ஆகும். இவையனைத்தும் சென்னை நகரிலிருந்து 20 - 50 கிலோ மீட்டர் சுற்றளவில் அமைந்துள்ளன. மழை குறைவாகப் பெய்யும் காலங்களில் ஏற்படும் குடிநீர் பற்றாக்குறையை ஈடுகட்ட சென்னைக் குடிநீர் வாரியம் நிலத்தடி நீர் ஆதாரங்களையே பெரிதும் பயன்படுத்த வேண்டியுள்ளது.

இத்தகைய நிலத்தடி நீர் ஆதாரங்கள் ஆரணி - கொசஸ்தலையாற்றுப் படுகையில் அமைந்துள்ள மீஞ்சூர், பஞ்செட்டி, தாமரைப்பாக்கம், கன்னிகைப்பேர், வெள்ளப்படுகை மற்றும் பூண்டி ஆகிய ஆறு இடங்களில் உள்ள குழாய்க் கிணற்றுத் தளங்களிலிருந்து பெறப்படுகிறது. மேற்கண்ட கிணற்றுத் தளங்கள் ஐக்கிய நாடுகள் வளர்ச்சித் திட்டத்தின் உதவியுடன் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்டன. இது தவிர, நிலத்தடி நீர் சென்னை நகரின் தெற்குப் பகுதியிலுள்ள திருவான்மியூர் - அக்கரைக்கு இடைப்பட்ட பகுதிகளில் குறைந்த ஆழமுள்ள திறந்தவெளிக் கிணறுகளிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது.

தண்ணீர் தட்டுப்பாடு, பற்றாக்குறை - ஏன்?

- நகரங்களில் பெருகிவரும் மக்கட்தொகையின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக நீர்வளங்கள் அதிகப்படியாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.
- நகரங்களில் அதிகரித்து வரும் கட்டடங்கள், தார் / சிமெண்ட் சாலைகள் ஆகியவற்றால் திறந்தவெளிப் பகுதிகள் குறைந்து, இயற்கையாக மழைநீர் ஊடுருவல் தடுக்கப்படுகிறது.
- பருவமழை பொய்த்துப்போகும் காலங்களில் நிலைமை மோசமாவதால் தண்ணீர் தட்டுப்பாடு அதிகரிக்கும்.

- குறைந்த மழையளவு உள்ள ஆண்டுகளில் நிலத்தடி நீர் உபயோகம் அதிகரிக்கும்.

- அதிக அளவு நிலத்தடி நீர் எடுக்கப்படும் காலங்களில் நிலத்தடி நீர் மட்டம் வெகுவாகக் குறைவதால் கிணறுகள் வறண்டுவிடும்.

இதற்கான தீர்வு என்ன ?

- மழைநீரே அனைத்து நீர்வளங்களுக்கும் ஆதாரமாகும்.
- தண்ணீர்த் தேவையை ஈடுகட்டுவதில் மழைநீர் இன்றியமையாத பங்கு வகிக்கிறது.
- மழைநீர் சேகரிப்பு, தண்ணீர் பற்றாக்குறையை தவிர்க்க உதவுகிறது.
- நிலத்தடி நீர்வளத்தைப் பாதுகாக்க நிலத்தடி நீர்த்தாங்கிகளில் மழைநீரை சேமிக்க வேண்டும்.
- மழைநீர் சேகரிப்பு ஒன்றே தண்ணீர் பற்றாக்குறை அனைத்திற்கும் தீர்வாகும்.

மழைநீரை ஏன் சேமிக்க வேண்டும் ?

- நிலத்தடி நீர்த்தாங்கிகளில் உள்ள நீர்வளத்தை அதிகரிக்க இயலும்.
- நிலத்தடி நீர் மட்டம் குறைவதைத் தடுக்க இயலும்.
- நிலத்தடி நீரின் தரத்தை அதிகரிக்க இயலும்.
- கடலோரப் பகுதிகளில் கடல்நீர் ஊடுருவலைத் தவிர்க்க இயலும்.
- நகரப் பகுதிகளில் மழையால் ஏற்படும் வெள்ளப் பெருக்கைத் தவிர்க்க இயலும்.
- களிமண் பகுதிகளில் உள்ள கட்டடங்களில் உருவாகும் விரிசல்களைத் தவிர்க்க இயலும்.

மழைநீர் சேகரிப்பு என்றால் என்ன ?

- மழை பெய்யும்போது நேரடியாக அதனை சேகரிப்பதும் பூமிக்குள் செலுத்துவதும் மழைநீர் சேகரிப்பு ஆகும்.

மழைநீரை எப்படி சேகரிக்க வேண்டும்?

மழைநீரை இரு வழிகளில் சேகரிக்கலாம்.

1. நேரடியாக பெரிய தொட்டிகளில் சேர்த்துவைத்து தேவைக்கு உபயோகிக்கலாம்.

2. பிரத்தியேகமான மழைநீர் சேகரிப்பு முறைகளின் மூலம் பூமிக்குள் செலுத்தி, நிலத்தடி நீர்வளத்தை அதிகரிக்கலாம்.

மழைநீரை சேகரிக்க சிறந்த வழிமுறை எது?

மழைநீரை தொட்டிகளில் சேர்த்து வைப்பது அல்லது பூமிக்குள் செலுத்துவது என்பது ஒவ்வொரு பகுதியில் பெய்யும் மழையின் அளவைப் பொறுத்ததாகும். உதாரணமாக, வருடம் முழுவதும் மழைபெய்யும் பகுதிகளில் சிறிய தொட்டிகளில் மழைநீரை சேகரித்து உபயோகிக்க இயலும். ஆனால் வருடத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்கள் மட்டுமே மழை பெய்யும் பகுதிகளில் ஆண்டு முழுவதும் மழைநீரை உபயோகிக்க வேண்டுமெனில், அதிக அளவு கொள்ளளவு கொண்ட பெரிய தொட்டிகள் தேவைப்படும். எனவே, மழைநீரை பூமிக்குள் செலுத்துவதால் கிடைக்கக் கூடிய நன்மைகளைக் கருத்தில் கொண்டால் இம்முறையே சிறந்ததாகும்.

எவ்வளவு மழைநீரை சேகரிக்க இயலும்?

மழைநீரை சேகரிக்கும் அளவு என்பது வருடத்தின் சராசரி மழையளவு, சேகரிக்கப்படும் இடத்தின் அளவு மற்றும் பூமிக்குள் செலுத்தக்கூடிய அளவு ஆகியவற்றைப் பொருத்ததாகும்.

சென்னை நகரின் சராசரி மழையளவு	1,200 மி.மீ (1.2 மீ)
2,400 ச.அடி (223 ச.மீ.) பரப்பளவுள்ள வீட்டுமனையில் பெய்யும் மழை	223 X 1.2 / 267 க.மீ. (அ) 2,67,000 லி.
இதில் பூமிக்குள் செலுத்தக்கூடிய மழைநீரின் அளவு (60% என்ற அளவில்)	1,60,000 லி. / வருடத்திற்கு

அதாவது, ஒரு வருடத்தில் மேற்கண்ட பரப்பளவுள்ள இடத்திலிருந்து எடுக்கக்கூடிய நிலத்தடி நீரில் 1,60,000 லிட்டரை நாம் மழைநீர் சேகரிப்பின் மூலம் திரும்ப பூமிக்குள் செலுத்தி ஈடுகட்டுவதன் மூலம் தண்ணீர்த் தட்டுப்பாட்டை தவிர்க்கலாம்.

மழைநீர் சேகரிப்பு முறைகள்

- மழைநீரை இருவகையாக சேகரிக்கலாம்.
  i) கட்டிட மொட்டை மாடியில் பெய்யும் மழைநீர்
  ii) கட்டிடங்களைச் சுற்றியுள்ள திறந்த வெளிப் பகுதிகளில் பெய்யும் மழைநீர்.
- வீடு, கட்டடங்களில் கிணறு அல்லது குழாய்க் கிணறு இருப்பின், மொட்டை மாடியில் விழும் மழைநீரை இவற்றின் மூலம் எளிய முறைகளில் நேரடியாகச் சேகரிக்கலாம்.
- திறந்தவெளிப் பகுதிகளில் விழும் மழைநீரை இடத்திற்குத் தகுந்த மழைநீர் சேகரிப்பு முறைகள் மூலம் சேகரிக்கலாம்.
- மழைநீரை கீழ்க்கண்ட எளிய - அதிக செலவில்லாத முறைகளில் சேகரித்து நிலத்தினுள் ஊடுருவச் செய்து நிலத்தடி நீர் வளத்தைப் பெருக்கலாம்.

1. மொட்டை மாடியில் விழும் மழைநீரைச் சேகரித்தல் :

அ) திறந்தவெளிக் கிணறுகள் மூலம் சேகரித்தல்

ஆ) குழாய்க்கிணறுகள் மூலம் சேகரித்தல்

2. மொட்டைமாடி, திறந்தவெளிப் பகுதிகளில் விழும் மழை நீரைச் சேகரித்தல் :

அ) கசிவு நீர்க் குழிகள் முறை

ஆ) துளையுள்ள கசிவுநீர்க் குழிகள் முறை

இ) கசிவுநீர்ப் படுகைகள் முறை

ஈ) துளைகளுள்ள கசிவுநீர்க் குழிகள் முறை

உ) நீரூட்டல் கிணறு (குறைந்த விட்டம் / குறைந்த ஆழம்) முறை

ஊ) நீரூட்டல் கிணறு (பெரிய விட்டம் / அதிக ஆழம்) முறை.

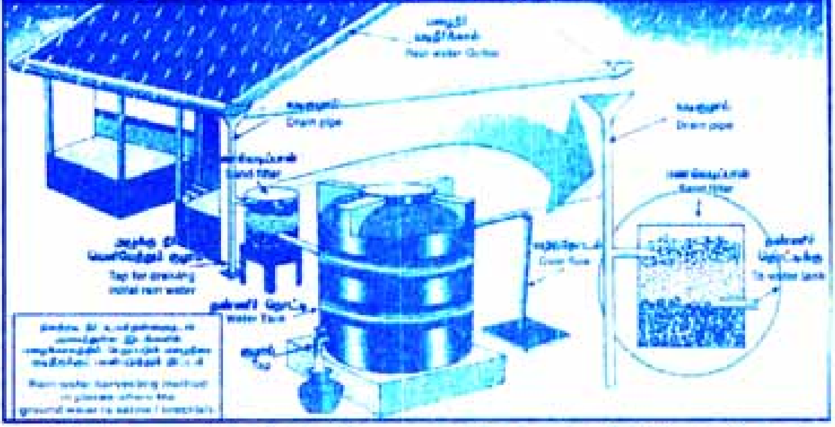
குடிசை வீடுகளில் அமைக்கப்படும் மழைநீர் சேகரிப்பு கட்டமைப்பு



குடிசை வீடுகளில் மழைநீர் சேகரிப்பு கட்டமைப்பு அமைப்பதற்கான அடிப்படை மதிப்பீடு : ரூ. 250/- மட்டுமே.

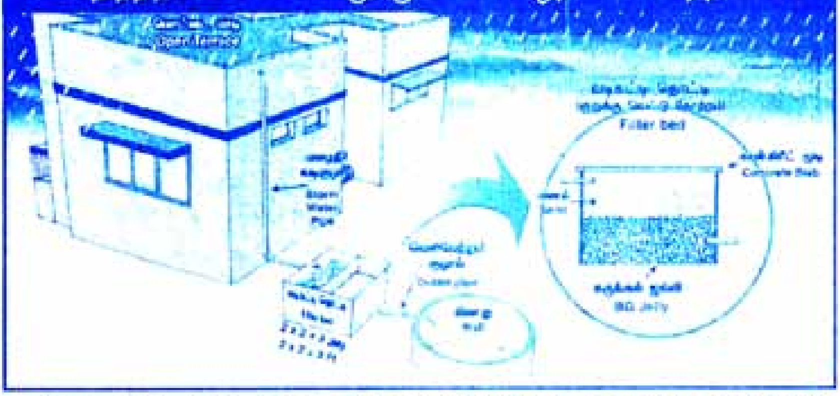
- குடிசை வீடுகளில், கூரையின் மேல் பாலிதீன் மேல் விரிப்பு அமைத்து அதன் மேல்விழும் மழைநீரை சேகரிக்கலாம்.
- கூரையின் மேல் விழும் மழைநீரை மழைநீர் கொண்டு வரும் குழாய் மூலம் கொணர்ந்து மணல் வடிப்பானில் செலுத்த வேண்டும்.
- மணல் வடிப்பான் மூலம் சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீரை, தண்ணீர்த் தொட்டியில் சேமித்து உபயோகப்படுத்தலாம் அல்லது தரைமட்ட நீர்த் தேக்கத் தொட்டியிருந்தால், அதிலும் தண்ணீர் சேமித்து உபயோகப் படுத்தலாம்.

ஓட்டு வீடுகளில் விழும் மழைநீர் சேகரித்தல்



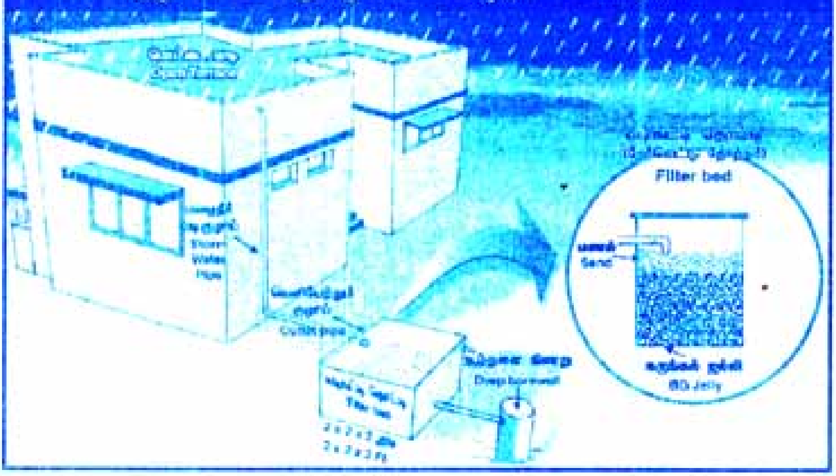
- வீட்டுக் கூரையின் மேல் விழும் மழைநீரை, மழைநீர் கொண்டு வரும் வடிகுழாய் மூலம் கொணர்ந்து மணல் வடிப்பானில் செலுத்த வேண்டும்.
- மணல் வடிப்பான் மூலம் சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீரை, தண்ணீர்த் தொட்டியில் சேமித்து உபயோகப்படுத்தலாம் அல்லது தரைமட்ட நீர்த்தேக்கத் தொட்டியிருந்தால், அதிலும் தண்ணீர் சேமித்து உபயோகப்படுத்தலாம்.
- சராசரி செலவு : சுமார் ரூ. 600/- முதல் ரூ. 1,000/- வரை (நீர் சேமிப்புத் தொட்டி நீங்கலாக).

திறந்தவெளிக் கிணறு மூலம் மழைநீர் சேகரித்தல்



- மொட்டை மாடியில் விழும் மழைநீரை குழாய்கள் மற்றும் வடிகட்டும் குழிக்குள் செலுத்தி பிறகு திறந்தவெளிக் கிணறு அல்லது தரைமட்ட நீர்த்தேக்கத் தொட்டியில் விடவேண்டும்.
- வடிகட்டி தொட்டி / குழி குறைந்த பட்சம் 2' x 2' x 3' என்ற அளவில் அமைத்து உடைந்த கருங்கல் அல்லது கூழாங்கற்களை சுமார் 1 அடி அளவில் அடிப்பகுதியில் போட்டு, அதன் மீது ஆற்று மணலை நிரப்ப வேண்டும்.
- தேவைப்பட்டால் சிமெண்ட் பலகையால் மூடிவிடலாம்.
- சராசரி செலவு : சுமார் ரூ. 1,350/- (தொட்டி மட்டும்).

குழாய்க்கிணறு மூலம் மழைநீர் சேகரித்தல்



- மொட்டை மாடியில் விழும் மழைநீரை குழாய்கள் மூலம் வடிகட்டும் குழிக்குள் செலுத்தி பின்னர் குழாய்க் கிணற்றில் விடவேண்டும்.
- படத்தில் உள்ளபடி வடிகட்டும் தொட்டி / குழி அமைக்கப்பட வேண்டும் (2' X 2' X 3').
- அதிகப்படியாக தொட்டியில் தேங்கி விழும் மழைநீரைக் கசிவுநீர்க் குழி அமைத்து அதில் விடவேண்டும்.
- உபயோகத்தில் இல்லாத குழாய்க் கிணற்றையும் பயன்படுத்தி, இம்முறையின் மூலம் மழைநீரைச் சேகரிக்கலாம்.
- குழாய்க் கிணற்றில் மழைநீர் ஊடுருவும் அளவு / வேகம் திறந்த வெளிக் கிணற்றைவிட குறைவாக இருக்கும்.

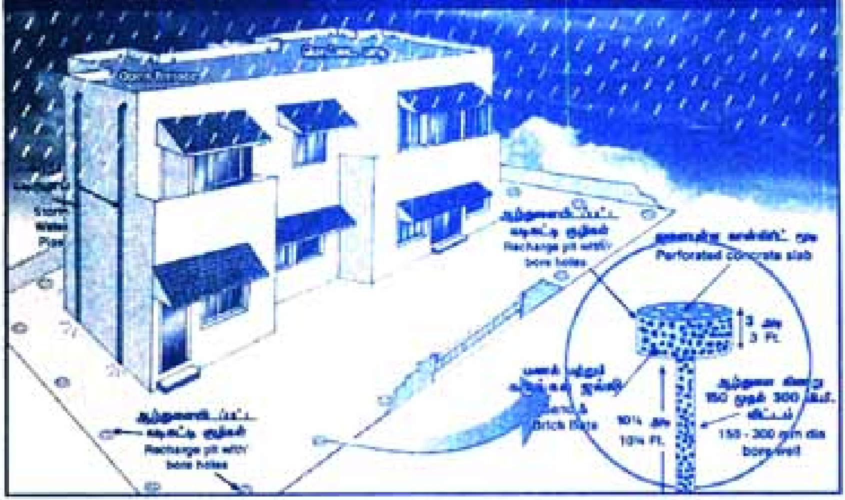
கசிவுநீர்க் குழிகள் முறை



- வீட்டைச் சுற்றியுள்ள வெளிப்பகுதிகளில் தக்க இடைவெளி விட்டு அமைக்க வேண்டும்.
- அளவு : 3' X 3' X 4.5' (ஆழம்)

- குழிகளை சதுரம் / செவ்வகம் / வட்ட வடிவில் அமைக்கலாம்.
- குழிகளை கருங்கல் / கூழாங்கல் / மணல் கொண்டும் நிரப்பலாம்.
- மணற்பாங்கான நிலப்பகுதிக்கு ஏற்ற முறையாகும்.
- சுமார் 300 சதுர அடி பரப்பிற்கு ஒரு குழி தேவைப்படும்.
- சராசரி செலவு : சுமார் ரூ. 650/- (ஒரு குழிக்கு மட்டும்).

துளையுடன் கூடிய கசிவுநீர்க் குழிகள் முறை

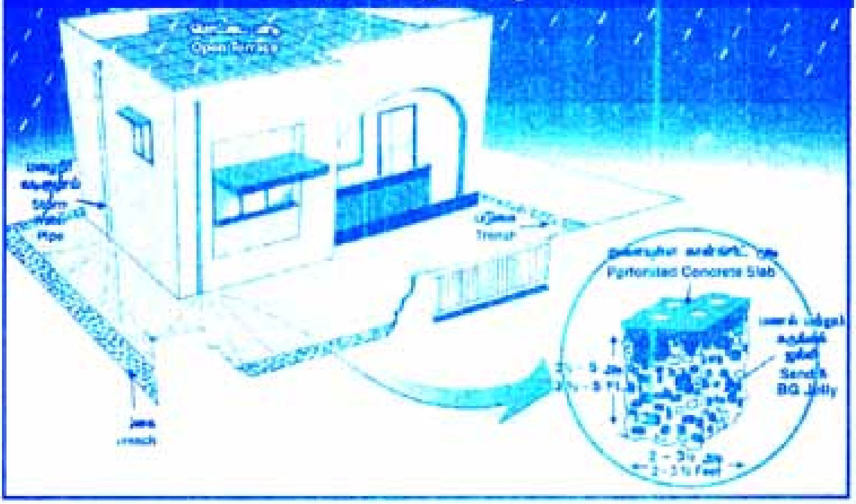


- மேற்கூறிய கசிவுநீர்க் குழியின் நடுவில் ஒரு குழாய்க் கிணற்றை அமைக்க வேண்டும்.
- குழாய்க் கிணறு 150-300 மி.மீ. விட்டமும், 10-15 அடி ஆழமும் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும்.
- கருங்கற்கள் / கூழாங்கற்கள் கொண்டு நிரப்பப்பட வேண்டும்.
- இம்முறை களிமண் பாங்கான நிலப்பகுதிக்கு ஏற்றதாகும்.
- சுமார் 300 ச. அடி பரப்பிற்கு ஒரு குழி தேவைப்படும்.
- சராசரி செலவு : சுமார் ரூ. 1,200/- (ஒரு குழிக்கு).

குறிப்பு :

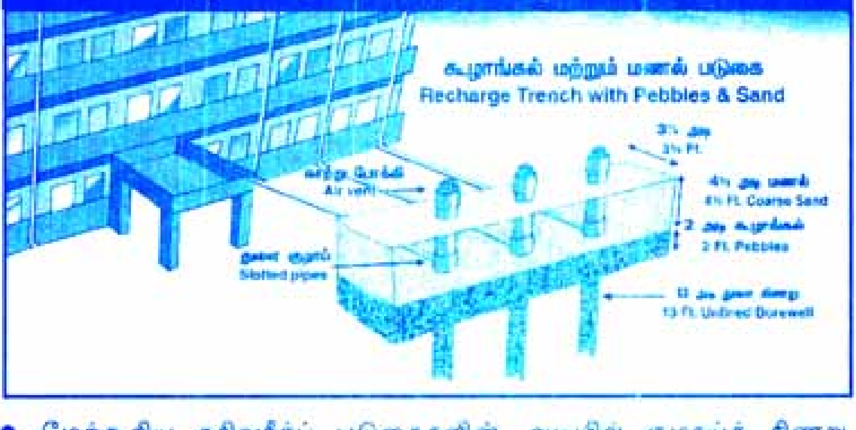
1. மேற்கண்ட வழிமுறைகள் குறைவான மழைநீர் தேங்கக் கூடிய சிறிய/ நடுத்தர வீடுகளுக்கு போதுமானதாகும்.
2. தேவைப்பட்டால் சிமெண்ட் பலகையால் மூடி வைக்கலாம்.
3. மேற்பகுதி (சுமார் 1 அடி) மணலால் நிரப்பப்பட வேண்டும்.

கசிவுநீர்ப் படுகை முறை



- இது நீளவாட்டத்தில் அமைக்கப்படும் கசிவுநீர்க் குழியாகும்.
- அளவு : 3' - 15' நீளம் / 1' - 3' அகலம் / 3' - 4.5' ஆழம் (இடத்தின் தேவைக்கேற்ப).
- கருங்கற்கள் / மணல் / கூழாங்கற்களால் நிரப்பப்பட வேண்டும்.
- மணற்பாங்கான இடத்திற்கு ஏற்ற முறையாகும்.
- சராசரி செலவு : சுமார் ரூ. 650/- (ஒரு குழிக்கு) 3' x 3' x 4.5' (ஆழம்).

துளையுள்ள கசிவுநீர்ப் படுகைகள்



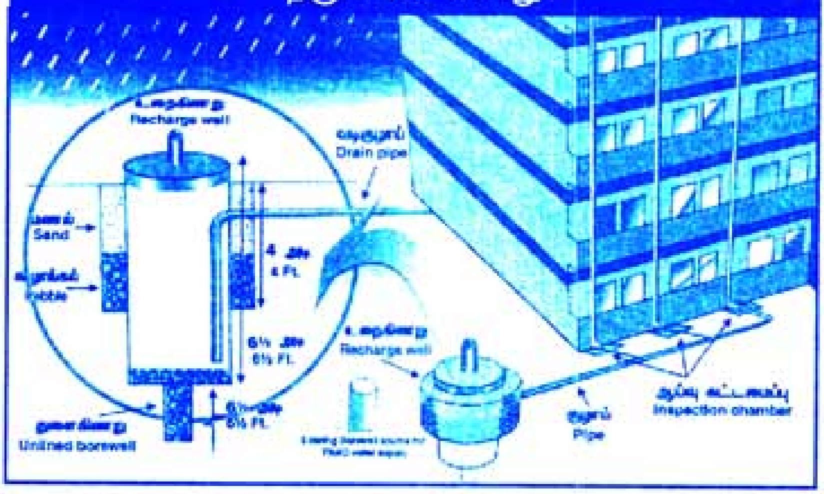
- மேற்கூறிய கசிவுநீர்ப் படுகைகளின் அடியில் குழாய்க் கிணறு (துளை)கள் அமைக்கப்பட வேண்டும்.
- குழாய்க் கிணற்றின் அளவு : 150 - 300 மி.மீ. விட்டம், 10' - 15' ஆழம்.
- குழாய்க் கிணறுகளின் இடைவெளி : 10' - 15'.

- கருங்கற்கள் / கூழாங்கற்கள் நிரப்பப்பட வேண்டும்.
- களிமண் பாங்கான இடத்திற்கேற்ற முறை.
- சராசரி செலவு : சுமார் ரூ. 900/- (ஒரு மீட்டருக்கு)

குறிப்பு :

1. மேற்கண்ட வழிமுறைகள் அதிகமான மழைநீர் தேங்கக்கூடிய அடுக்குமாடிக் கட்டடங்களுக்கு ஏற்றவையாகும்.
2. தேவைப்படும் இடங்களில் சிமெண்ட் பலகையால் மூடி வைக்கலாம்.
3. மேற்பகுதி (சுமார் 1 அடி) மணலால் நிரப்பப்பட வேண்டும்.

நீருட்டல் கிணறு



- கிணற்றின் அளவு : 3 அடி விட்டம் மற்றும் 5 - 10 அடி ஆழம்.
- செங்கற்சுவர் அல்லது கான்க்ரீட் உறை கொண்டு கட்டலாம்.
- பக்கச் சுவர்களில் சிறு துளைகள் அமைக்க வேண்டும்.
- அடிப்பகுதியில் 1 அடி உயரம் உடைந்த செங்கற்கள் போடலாம்.
- கிணற்றை கான்க்ரீட் பலகையால் மூடிவைக்க வேண்டும்.
- மணற்பாங்கான பகுதிக்கு ஏற்ற முறையாகும்.
- சராசரி செலவு : சுமார் ரூ. 4,100/- (ஒரு கிணற்றுக்கு).

குறிப்பு :

1. மேற்கண்ட வழிமுறைகள் அதிக பரப்பளவு கொண்ட கட்டடங்கள் / தொழிற்கூடங்களுக்கு ஏற்றதாகும்.
2. சுமார் 4,800 ச. அடிக்கு ஒரு கிணறு தேவை.
3. மழைநீரை சிறு கால்வாய்கள் மூலம் கிணற்றுக்கு கொண்டு செல்லலாம்.

கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

1. பல்வேறு கட்டடங்களுக்கும் தேவைப்படும் மழைநீர் சேகரிப்பு முறைகள் அனைத்தின் செயல்பாடுகளும் அடிப்படையில் ஒன்றுதான்.

2. வீடு / கட்டடத்தைச் சுற்றியுள்ள திறந்தவெளிப் பகுதியில் விழும் மழைநீரைச் சேகரிக்க நுழைவு வாயில் வழியாக மழைநீர் வெளியேறாதவாறு சிறிய தடுப்பு (சுமார் 7.5 செ.மீ.) ஒன்றை கட்டவேண்டும்.

3. கழிவுநீர்க் குழாய் வழிகளில் அமைக்கப்படும் சிறிய தொட்டிகளின் உயரம் தரை மட்டத்தை விட சற்று உயரமாக இருக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் மழைநீர் அதன் வழியாக வழிந்தோடி விடும்.

4. மழைநீர் சேகரிப்பு முறைகளுக்கான செலவு இடத்திற்கு ஏற்றபடி வேறுபடும். ஏற்கெனவே உபயோகத்தில் இல்லாத தொட்டிகள் / கிணறுகள் இருப்பின் அவற்றை உபயோகப்படுத்தினால் செலவைக் குறைக்க இயலும்.

5. மொட்டை மாடியில் இருக்கும் மழைநீர்க் குழாய்களின் வாய்ப் பகுதியில் தூசிகளை வடிகட்டும் தட்டுகளை அமைக்க வேண்டும்.

6. கட்டடங்களைச் சுற்றியுள்ள திறந்தவெளிப் பகுதிகளை முடிந்த வரை சிமெண்ட் தளங்கள் போடாமல் வைக்க வேண்டும். இதன் மூலம் அதிக அளவு மழைநீர் இயற்கையாக பூமியில் ஊடுருவ ஏதுவாகும்.

7. அதிகபட்ச மழைநீரை நிலத்தினுள் செலுத்த, இடத்திற்கேற்றபடி அதாவது, பரப்பளவு மற்றும் நிலப்பகுதிக்குத் தகுந்தவாறு பல வழிமுறைகளை ஒருங்கிணைத்து அமைக்கலாம்.

8. அனைத்து மழைநீர் சேகரிப்பு முறைகளையும் தக்க முறையில் பராமரித்து வரவேண்டும். இல்லாவிடில் அவற்றின் செயல்படும் திறன் குறைய ஏதுவாகும்.

9. தொழிற்கூடங்கள் உள்ள பகுதிகளில் மழைநீர் மாசுபட ஏதுவாகும். அத்தகைய நீரை நிலத்தினுள் செலுத்தினால் நிலத்தடி நீர் மாசுபடும் சூழ்நிலை உருவாகும்.

தெரிந்து கொள்வோம் !

1. மழைநீரைச் சேகரிப்பதால் எனக்கு என்ன பயன் ?

மழைநீரைச் சேகரித்து கிணற்றிலோ அல்லது குழாய்க் கிணற்றிலோ அல்லது நிலத்தடியில் நீர் சேமிப்பு மூலம் பயன்படுத்துவதால் பூமியின் நீர்வளம் அதிகரிக்கும்.

2. மழைநீரை சேகரித்து நேரடியாகப் பயன்படுத்தலாமா ?

வீட்டுக் கூரையின் மேல் விழும் மழைநீர் வடிகால் குழாய்கள் மூலம் பெறப்பட்டு வடிப்பான்கள் மூலமாக நேரடியாக நீர்த்தொட்டிகளில் நிரப்பப்பட்டு உபயோகப்படுத்தலாம். எனினும் நீர்த்தன்மையைப் பாதுகாக்க அவ்வப்போது சிறிதளவு பிளீச்சிங் பவுடர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

3. சேகரிக்கப்படும் மழைநீரின் அளவு குறித்த விவரங்கள் எப்படி கணக்கிடப்படுகிறது ?

வீட்டின் கூரையின் பரப்பளவையும் சராசரி மழையளவின் அறுபது சதவீதத்தையும் பெருக்கினால் வரும் தொகை சேகரிக்கப்படும் மழைநீரின் அளவாகும். உதாரணத்திற்கு 100 ச.மீ. வீட்டுக் கூரையின் மேல் பெறப்படும் சராசரி மழையளவான 1200 மி.மீ. என்று கணக்கிட்டால் 100 X 1200 X 0.6 = 72,000 லிட்டர் அளவு சேகரிக்க இயலும்.

4. களிமண் உள்ள பகுதிகளில் எவ்வாறு பூமியின் நீர்வளத்தை அதிகரிப்பது ?

களிமண் உள்ள ஆழம் வரை குழி அமைத்து அதில் மணல் மற்றும் கூழாங்கற்களை நிரப்பி மழைநீரை செலுத்தலாம். களிமண் ஆழம் அதிகமுள்ள பகுதிகளில் நீர் சேகரிப்புக் குழியின் உள்ளே குழாய்க்கிணறு அமைத்து அதனையும் கூழாங்கற்களால் நிரப்பி பயன்படுத்தலாம்.

5. கடினப்பாறை பகுதிகளில் எந்த முறையைச் செயல்படுத்தலாம் ?

கடினப்பாறை பகுதிகளில் மேல்பகுதி சிதைந்த பாறைகளின் ஆழம் வரை பள்ளம் எடுத்து மணல் மற்றும் கூழாங்கற்களை நிரப்பி நீர் சேகரிக்கலாம். மேலும் சிதைந்த பாறை அதிக ஆழம் வரை இருப்பின் (சுமார் 5 மீட்டருக்கு மேல்) ஒரு துளைக்கிணறு அமைத்து அதில் கூழாங்கல் நிரப்பி, மழைநீரைச் சேகரிக்க வேண்டும்.

6. மழைநீர் சேகரிப்பிற்கான உத்தேச செலவு என்ன ஆகும் ?

1. கிணறுகளின் மூலம் மழைநீர் சேகரிப்பிற்கு தனிவீட்டிற்கு சுமார் ரூ. 1,200/- ஆகும்.
2. வடிகட்டிக் குழிகள் மூலம் மழைநீர் சேகரிப்பிற்கு சுமார் ரூ. 2,500/- ஆகும்.
3. வீட்டுத் தடுப்புச் சுவர் சுற்றி கூழாங்கல் படுகை அமைத்து மழைநீர் சேகரிப்பிற்கு சுமார் ரூ. 5,000/- ஆகும்.

நிலத்தடி நீர்வளத்தைப் பெருக்குவதில் மழைநீர் சேகரிப்பின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து, இம்முறையை சென்னை நகர மக்களிடம் அறிமுகப்படுத்தி, அவர்கள் வீடுகளில் செயல்படுத்த உதவும் பொருட்டு சென்னைக் குடிநீர் வாரியமும், தமிழ்நாடு குடிநீர் வடிகால் வாரியமும் இதற்கென தனியாக மழைநீர் சேகரிப்புப் பிரிவு ஒன்றினைப் புதிதாக அமைத்துள்ளது. இப்பிரிவின் முக்கிய நோக்கம் :

- பொதுமக்களுக்கு மழைநீர் சேகரிப்பு பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி, அதை செயல்படுத்தத் தேவையான தொழில்நுட்ப வழிமுறைகளை இலவசமாக வழங்குதல்.
- தனிப்பட்டவர்களின் தேவைக்கேற்ப அதிக செலவில்லாத வழிமுறைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அதனை செயல்படுத்த உதவுதல்.

இந்த மழைநீர் சேகரிப்புப் பிரிவு சென்னைக் குடிநீர் வாரியத்தின் தலைமை அலுவலகத்திலும், தமிழ்நாடு குடிநீர் வடிகால் வாரிய தலைமை அலுவலகம் மற்றும் அனைத்து தமிழ்நாடு குடிநீர் வடிகால் வாரிய தலைமைப் பொறியாளர் மற்றும் மேற்பார்வைப் பொறியாளர் அலுவலகங்களிலும் இயங்கி வருகிறது. எனவே பொதுமக்கள் அனைவரும் இவ்வாய்ப்பினைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு நிலத்தடி நீர் வளத்தை பாதுகாக்க உதவுவதன் மூலம் இந்த உயரிய நோக்கம் வெற்றிபெற ஒத்துழைக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

தமிழகத்தில் உள்ள அனைத்து கட்டடங்களிலும் (ஏற்கெனவே கட்டப்பட்ட கட்டடங்கள், புதியதாகக் கட்டப்படும் கட்டடங்கள்) மழைநீர் சேகரிப்பு அமைப்பு கட்டாயமாக்கப்பட்டு, அரசாணை பிறப்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

மழைநீர் சேகரிப்புத் தகவல் மையம்,
தமிழ்நாடு குடிநீர் வடிகால் வாரியம், 31, காமராசர் சாலை, சென்னை - 600 005.
தொலைபேசி எண் : 28530420 இணைப்பு : 406 நேரடி : 28588179

மழைநீர் சேகரிப்பு குறித்த ஆலோசனை மற்றும் விவரங்களுக்கு

சென்னையில் : தமிழ்நாடு குடிநீர் வாரிய தலைமை அலுவலகம், சென்னைக் குடிநீர் வாரிய அலுவலகங்கள் மற்றும் சென்னை மாநகராட்சி அலுவலகங்கள்.

மாவட்டங்களில் : மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகங்கள், தமிழ்நாடு குடிநீர் வாரிய அலுவலகங்கள், மாநகராட்சி அலுவலகங்கள், நகராட்சி அலுவலகங்கள், பேரூராட்சி அலுவலகங்கள், ஊராட்சி ஒன்றிய அலுவலகங்கள் மற்றும் ஊராட்சி அலுவலகங்கள்.

Published by : State IEC Cell, TWAD Board, Chennai - 600 005.

விண்ணின் மழைத்துளி ! மண்ணின் உயிர்த்துளி !!

தமிழ்நாடு குடிநீர் வடிகால் வாரிய தலைமை அலுவலகத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ள மழைநீர் சேகரிப்பு கட்டமைப்பால், வாரியத்தின் குடிநீர்த் தேவை தன்னிறைவு அடைந்துள்ளது





மைக்ரேன் தலைவலிக்குக் 'குட்பை'

தலைவலி வருவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. சாதாரண 'டென்ஷன் தலைவலி' முதல் தாங்க முடியாத 'மூளைக்கட்டி தலைவலி' வரை பல உள்ளன. தலைவலி வரும் காரணங்கள் உடல் ரீதியானது என்றும் மனரீதியானது என்றும் இரு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

அதிக நேரம் பசியுடன் இருத்தல், வெயிலில் அலைதல், அதிகமான உடல் உழைப்பு, தூக்கமின்மை, அதிகக் களைப்பு, சளி, ஜுரம், அஜீர்ணம், கண்களில் கோளாறு இவை உடல்ரீதியான சாதாரண காரணங்களாகும். சிறுநீரகம் பழுதடைதல், க்ளுகோமா அதாவது கண்ணின் அழுத்தம் அதிகரித்தல், மெனிஞ்சைடிஸ் என்ற மூளைக் காய்ச்சல், மூளையில் கட்டி இவை உடல் ரீதியான ஆழ்ந்த காரணங்களாகும்.

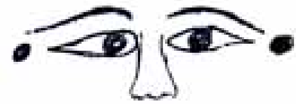


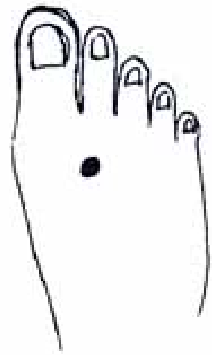
உணர்ச்சிவயப்படுதல், கோபம், பயம், துக்கம், உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டாமல் மனதிற்குள்ளேயே அடக்கி வைத்தல், போதிய சுதந்திரமற்ற அடக்குமுறையான சூழ்நிலையில் வளர்ந்த, அன்பற்ற சூழ்நிலை, நெடு நாட்களாகத் தீர்க்க முடியாத பிரச்னைகள், பணப் பிரச்னையால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் இவை மனரீதியான காரணங்களாகும்.

உடல்ரீதியான காரணங்களால் வரும் தலைவலியைக் கட்டுப்படுத்தலாம். குணப்படுத்தலாம். ஆனால் மனரீதியான பிரச்னைகளால் ஏற்படும் தலை வலியைக் கட்டுப்படுத்துதல் மிகக் கடினம். ஏனெனில் மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது மிகக்

கடினம்.

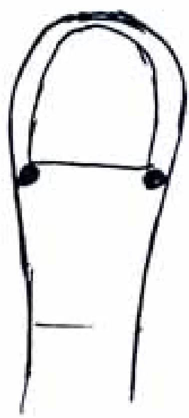
தலைவலிக்கென ரெடிமேடாக சில மருந்துகள் கடைகளில் விற்கப்படுகின்றன. ரேடியோ, டீ.வி. பத்திரிகைகள் இவற்றில் வரும் தலைவலி மருந்துக்கான விளம்பரங்களைப் பார்த்து பலர் தலைவலி வரும் போது அம் மருந்துகளை வாங்கி உபயோகிக்கின்றனர். இதனால் தலைவலி தீருவதில்லை. உள்ளுக் குள் அடக்கி வைக்கப்படுகிறது. அவ்வப்போது வெளியே வந்து தலைகாட்டுகிறது. இம்மாத்திரைகளை அடிக்கடி நீண்ட காலம் உபயோகிப்பதால் அசிடிடி, இதயக் கோளாறு போன்ற பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.





தலைவலிக்கு அக்குபிரஷர் சிகிச்சை :

அக்குபிரஷர் முறையில் தலைவலிக்கு சில எளிமையான தீர்வுகள் உள்ளன. பல வருடங்களாக தொந்திரவு கொடுக்கும் மைக்ரேன் தலைவலியைக் கூட இம்முறையில் எளிதில் முற்றிலுமாகக் குணப்படுத்தலாம். மனரீதியான காரணங்களால் ஏற்படும் தலைவலிக்கு அக்குபிரஷர் முறையில் மனோரீதியான சிகிச்சை செய்வதற்கு சில புள்ளிகள் உள்ளன.



டென்ஷன் தலைவலி :

சாதாரணமான டென்ஷன் தலைவலிக்கு எளிய முறையில் தீர்வு காணலாம். படத்தில் காட்டியபடி கை கட்டை விரல் நகத்தின் அடியில் இரு புள்ளிகளை, மற்றொரு கையின் கட்டை விரல், ஆள்காட்டி விரல் இவற்றின் உதவியால் இரு பக்கங்களிலும் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும். இவ்வாறு 14 முறைகள் செய்ய வேண்டும். சில முறைகள் செய்தவுடன் தலைவலி குறைந்து விட்டால் அழுத்தம் கொடுப்பதை நிறுத்தி விடலாம். 14 முறைகள் அழுத்தம் கொடுத்தும் நிற்காவிட்டால், மற்றொரு கை கட்டை விரலில் அழுத்தம் கொடுக்க வேண் டும். தலைவலி மாயமாக மறைந்து விடும்.

மைக்ரேன் தலைவலி :

மைக்ரேன் தலைவலிக்கும் இந்தக் கட்டைவிரல் அழுத்தம் பொருந்தும். கை கட்டை விரல்களில் அழுத்தம் கொடுத்து, பிறகு கால் கட்டை விரல்களிலும் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். தினமும் இது போல் செய்து வந்தால் தலைவலி வருவதைத் தடுக்கலாம். இதைத் தவிர படத்தில் காட்டியபடி கண்களின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள புள்ளிகளில் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு புள்ளியிலும் தனித்தனியே அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும். படத்தில் காட்டியபடி காலில் உள்ள புள்ளியில் 7 முறைகள் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும் இது போன்று அழுத்தம் கொடுத்து விலக்குவதால் தலைவலி அடிக்கடி வருவது குறைகிறது. பிறகு முற்றிலுமாக குணம் தெரிகிறது.

மைக்ரேன் தலை வலி பெருந்தலைவலி ஆகும். வந்தால் இலேசில் நம்மை விட்டு அகலாது. தலையின் ஒரு பக்கத்தில் ஆரம்பித்து பல இடங்களுக்குப் பரவும். தலை சுற்றல், வாந்தி, மயக்கம், இவை ஏற்படும்.

சாப்பாடு பிடிக்காது. தூங்க முடியாது. கண் இருண்டு வரும். இந்த நிலை வாரக் கணக்கில் நீடிக்கும். பித்தநீர் குறைவாகச் சுரப்பதால் வயிற்றில் அமிலத்தன்மை அதிகமாகி அசிடிடி உண்டாகிறது. உணவு செரிப்பது கடினமாகிறது. அதனால் இந்நிலை ஏற்படுகிறது. அதிகமான மின் ஒளியில் வேலை செய்தல், அதிக நேரம் டீ.வி. வீடியோ பார்த்தல், அதிகமான சத்தம், சீஸ், சாக்லேட் மற்றும் ஆல்கஹால் போன்ற பொருள்களினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை இவை மைக்ரேன் தலைவலியின் சில காரணங்களாகும். தாய் தந்தையர்க்கு இந்நோய் இருந்தால் வாரிசுகளை இந்நோய் பாதிக்கலாம்.

கல்லீரல் மெரிடியன், பித்தப்பை மெரிடியன் இவற்றில் சக்தி பாய்வதில் தடங்கல் ஏற்படுவதால் மைக்ரேன் தலைவலி உண்டாகிறது. இந்த மெரிடியன்களில் அக்குபங்சர் சிகிச்சை செய்வதால் மைக்ரேன் தலைவலிக்கு உடனடி தீர்வு காணலாம். இந்த மெரிடியன்களில் காற்றின் சக்தியைக் குறைப்பதால் தலைவலி மறைகிறது.

மைக்ரேன் தலைவலிக்கு மனதின் உணர்ச்சிகளே காரணம். உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டாமல் மனதிற்குள்ளேயே புதைத்து வைக்கும் போது அது மைக்ரேன் தலைவலியாக வெளிப்படுகிறது. அது பல காரணங்களால் நம்மிடமே ஒட்டிக் கொண்டு வளரவும் செய்கிறது.

மனரீதியாகவும் சிகிச்சை செய்ய அக்குபங்சர் முறையில் வழி உள்ளது. வருத்தத்தைக் குறைத்து, மகிழ்ச்சியை அதிகரித்து, பயத்தைக் குறைத்து, கோபத்தைக் குறைத்து என்று சில புள்ளிகளில் அக்குபங்சர் செய்து மன உளைச்சலால் ஏற்படும் தலைவலியையும் முழுவதுமாக நீக்கலாம்.



சைனஸ் தலைவலி :

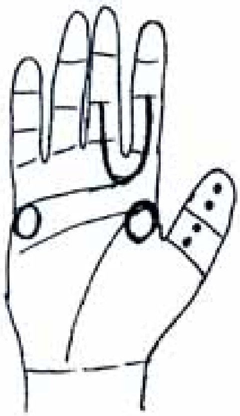
சைனஸ் பிரச்னை இருப்பவர்கள் தலைவலி வரும் போது படத்தில் காட்டியபடி புருவங்களுக்கு மேலும், கண்ணுக்குக் கீழும் வரிசையாக அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும். கண்ணுக்குக் கீழே அழுத்தம் கொடுக்கும் போது கண்ணில் படாமல் எலும்பில் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் தலைவலி மட்டுமல்ல, சைனஸ் பிரச்னையும் தீரும்.

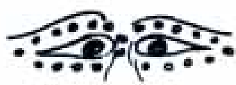
இத்துடன் தினம் இருமுறைகள் விரல்களின் நுனிகளில் ஒவ்வொன்றிலும் 14 முறைகள் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் சைனஸ் பிரச்னைக்குத் தீர்வு காணலாம். சைனஸ் வராமல் தடுக்கலாம்.

சைனஸ் பிரச்னை நுரையீரல் மெரிடினியனில் பாயும் சக்தி தடைப்படுவதால் ஏற்படுகிறது. நுரையீரல் மெரிடினியனில் அக்குபங்சர் சிகிச்சை செய்வதால் இத் தொல்லையை அறவே ஒழிக்கலாம்.

கண் பார்வைக் கோளாறினால் வரும் தலைவலி :

கண் பார்வையில் கோளாறு இருந்தால் அடிக்கடி தலைவலி வரும். இவர்



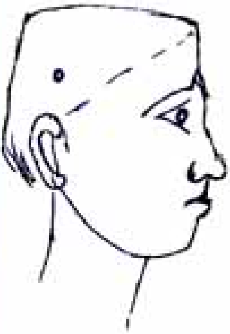


கள் கண் பரிசோதனை செய்து கண்ணாடி அணிந்தால் தலைவலி குறையும். பார்வைக் கோளாறினைச் சரிசெய்ய படத்தில் காட்டியபடி கட்டை விரலில் 4 புள்ளிகள், வட்டமாகக் குறிக்கப்பட்ட

2 இடங்கள், மற்றும் U வடிவில் குறிக்கப்பட்டுள்ள இடங்களில் தினமும் இரு கைகளிலும் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்குவதால் பார்வைக் குறைபாடுகள் நாளடைவில் குறைந்து அகன்று விடும்.

இதைத் தவிர படத்தில் காட்டியபடி கண்ணைச் சுற்றி உள்ள புள்ளிகளில் அழுத்தமாக மசாஜ் செய்ய வேண்டும். விழிகளில் கை படாமல் கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டும். விழியைச் சுற்றி உள்ள எலும்புகளில் மட்டுமே அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும்.

காரணம் தெரியாத தலைவலி :



மேற்கண்ட காரணங்களன்றி நீண்ட காலமாக ஒருவருக்குத் தலைவலி, தலை சுற்றல் என்று இருக்குமானால் மூளையில் கட்டி இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது. படத்தில் காட்டியபடி காதிற்கு மேல் உள்ள புள்ளியை அழுத்தம் கொடுக்கும் போது வலி தெரியும். அப்போது மூளையில் கட்டி இருக்கிறதா என்று பரிசோதனை செய்து கொண்டு சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி :

நமது உள்ளங்கைகளில் நம் உடலின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் பிரதிபலிப்புப் புள்ளிகள் உள்ளன. உள்ளங்கைகளில் உள்ள எல்லாப் புள்ளிகளிலும் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்குவதால் உள் உறுப்புகள் பலம் பெறுகின்றன. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அல்லது தடுப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது. இவ்வாறு தினமும் செய்து உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இரு வேளைகளும், பிராணாயாமம், அதாவது ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி செய்வதால், மூளை உடலின் உள் உறுப்புகள் எல்லா இடங்களுக்கும் அதிக அளவில் ஆக்ஸிஜன் செல்கிறது. அசுத்தங்கள் எரிக்கப்படுகின்றன. இரத்தம் சுத்தமடைந்து இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. அக்குபிரஷர் மற்றும் பிராணாயாமம் செய்வதால் எல்லாவிதமான நோய்களுக்கும் 'குட்பை' சொல்லலாம்.

— டாக்டர். ஜே. ஜெயலக்ஷ்மி

பிரெட் பிஸ்ஸா :



ஒரு சிறிய கப் பாம்பே ரவையில், ஒரு தக்காளி, வெங்காயம் இவற்றைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, தேவையான உப்பு, சிறிது மிளகுப் பொடி சேர்த்து கையால் பிசிறி வையுங்கள். பிறகு அந்தக் கலவையில் பாலும், தண்ணீரும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து வையுங்கள். அரை மணி நேரம் போல் ஊறவிடுங்கள். இந்தக் கலவை இட்லி மாவு பதத்தை விடச் சிறிது கெட்டியாக இருக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது தோசைக் கல்லைச் சூடாக்கி, சிறிது நெய் விட்டு ஒரு பிரெட் ஸ்லைஸை வையுங்கள். அதன் மேல் இந்தக் கலவையை ஒரே சீராக பரப்புங்கள். அடிப்பக்கம் நன்கு ரோஸ்ட் ஆனவுடன், பிரெட்டைத் திருப்பிப் போட்டு ரோஸ்ட் செய்யுங்கள். இதை தக்காளி சாஸுடன் சூடாகச் சாப்பிட அருமையாக இருக்கும்.

தக்காளி, வெங்காயம் இவற்றுடன் குடமிளகாயும் பொடியாக அரிந்து சேர்க்கலாம். கேரட்டையும் துருவி சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இவற்றைச் சேர்த்தால் பார்ப்பதற்கு ஒரிஜினல் பிஸ்ஸா போலவே பார்வைக்கும் இருக்கும்.

- ஜி. சத்யா.

நடுக்கும் குளிரில் இராமர் பட்டாபிஷேகம்!



ஆஸ்திரேலியாவில் மெல்போர்ன் நகரில் மிகப் பெரிய சிவவிஷ்ணு ஆலயம் நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ளது. அங்கு சமீபத்தில் ஸ்ரீராமருக்கு மகுடம் சூட்டி பட்டாபிஷேகம் நடைபெற்றது.

கடல் கடந்து இங்கு வந்து வேலை பார்க்கும் இந்தியர்கள் யாவரும் ஒன்றுகூடி இந்த வைபவத்தை மிகவும் சிறப்பாக நடத்தினர். இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பாகவே அறிவித்தபடியால் பலர் முன்னதாகவே லக்ஷார்ச்சனைக்கு டிக்கெட் வாங்கி பெயரைப் பதிவுசெய்திருந்தனர்.





மண்டபத்தில் ஓரிடத்தில் மையமாக ராம, சீதா, லட்சுமண, அனுமன் விக்ரகங்கள் அலங்கரித்து எழுந்தருளச் செய்திருந்தனர். அருகில் ஒரு பீடத்தில் 'மகுடம்' மாலையுடன் எழுந்தருளச் செய்திருந்தனர்.

அர்ச்சகர் மந்திரங்களைக் கூற அனைவரும் லக்ஷார்ச்சனை செய்தனர். முடிந்ததும் மகுடத்தினை எழுந்தருளி இளைஞர்கள் வெளிப்பிராகார ஊர்வலத்திற்கு ஆயத்தமாயினர். இங்கு ஜூன், ஜூலை, ஆகஸ்டு மாதங்கள் நல்ல குளிர்காலம். அதோடு பலத்த காற்றும் கூட. வெளியில் இரு குதிரைகள் பூட்டிய சாரட் தயாராக இருந்தது. அதில் மகுடத்தை இருவர் தாங்கிப் பிடித்துக் கொண்டிருக்க, மெதுவாக உலா நகர்ந்தது.

குளிரும், பலத்த காற்றும் வீசினாலும், யாரும் எந்தவித பாதிப்பும் இன்றி பக்தியுடன் முன்னால் பஜனை செய்து கொண்டு நாலு பக்கமும் பிரதக்ஷிணம் செய்து கொண்டு வந்தனர். சிறுவர்களுக்கு கம்பி மத்தாப்புக் கொடுத்து, அவர்களும் அதைக் கொளுத்திக் கொண்டு மகிழ்ச்சியோடு உடன் வந்தனர். இவர்களோடு வானிலிருந்து வருணனும் ஸ்ரீ ராம பட்டாபிஷேகத்தைக் காண வந்து ஆசிர்வதிக்க பிரதக்ஷிணத்தை முடித்துக் கொண்டு உள்ளே வந்தனர். சிறுமியர் கோலாட்டம் ஆடி வரவேற்றனர்.

பெண்கள் பட்டுப் புடவையிலும், ஆண்கள் பட்டு வேட்டியிலுமாக வந்து இருந்தது, நம் தமிழ்நாட்டில் இருப்பது போன்ற உணர்வையே ஏற்படுத்தியது.

— அம்புஜம் ஸ்ரீநிவாஸன்.

நீங்களும் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம்

ஒரு மனிதனுக்கு அயராத உழைப்பு, தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்சி, தர்ம குணம், இவைகளுடன் அதிர்ஷ்டமும் கூடி நின்றால் தான் வாழ்வில், தொழிலில் வெற்றி பெற முடியும் என்று தனது 19-வருட ஆராய்ச்சியின் மூலம் நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர் - புளியம்பட்டிக்கு அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் பிரபல நியூமராலஜி நிபுணர் கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள்.

மேலும் இவர் கூறியதாவது, ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். அதிர்ஷ்டசாலிகள், சாதனையாளர்கள் பிறப்பதில்லை. உருவாக்கப்படுகிறார்கள் என்றார்.

பெயர் மாற்றம் என்பது பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவையில்லை. ஏற்கெனவே இருக்கும் பெயரில் மிகச் சிறிய குறியீடு செய்வதன் மூலம் மிகப் பெரிய வெற்றிகளைப் பெறலாம்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறுகள், கணவன் - மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்புகள், திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, படிப்பில் மந்த நிலை, செக்ஸ் கோளாறுகள், புகழ் இல்லாமை, முன்னேற்றத்தடை மேலும் எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அத்தொழில் மிகப் பெரிய இலாபத்தை உருவாக்கித் தரும்.

இந்த அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி வெற்றி பெறலாம். இக்கலை ஒரு விஞ்ஞானமாகும்.

மேலும் இவர் கூறியதாவது, ஆண் - பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண் (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும் போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட "மறுமாங்கல்ய பூஜை" அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.





மேலும் இவரிடம் பிரபல அரசியல் புள்ளிகள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், தொழில் அதிபர்கள், வெளிநாட்டினர் பலரும் ஆலோசனை பெற்று வருகிறார்கள்.

இவரது அலுவலகத்தில் ஆலோசனைகளுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்த சிலரிடம் விசாரித்தோம். பெங்களூரிலிருந்து மனைவியுடன் வந்திருந்த மாதவராவ் கூறியது.

நான் கடந்த பல வருடங்களுக்கு முன்பு தொழில் செய்து பல இலட்சங்களை இழந்த நிலையில் ஐயா அவர்களைச் சந்தித்து பெயர் மாற்றம், தொழில் வசியம் செய்து கொண்டேன். இன்று தொழிலில் நல்ல வளர்ச்சி கண்டுள்ளேன். மேலும் ஒரு புதிய தொழிலுக்குப் பெயர் சூட்டத்தான் ஐயா அவர்களைச் சந்திக்க வந்துள்ளேன் என்று மகிழ்ச்சியுடன் கூறினார்.

நியூமராலஜிஸ்ட்
கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்



சென்னையிலிருந்து வந்திருந்த இளவயது தம்பதிகளான சுஜாதா - ராகவன் ஆகியோரிடம் கேட்டோம். அவர்கள் கூறியது, எங்களுக்கு திருமணம் ஆகி 2 வருடங்கள் ஆயிற்று. கல்யாணம் ஆன நாளிலிருந்தே பல பிரச்னைகளால் பாதிக்கப்பட்டோம். பண வசதிகள் இருந்தும் மன நிம்மதி இல்லாத நிலையில் என் குடும்ப நண்பர் மூலம் கேள்விப்பட்டு கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்களைச் சந்தித்து 'மறுமாங்கல்ய பூஜை' செய்து கொண்டோம். இன்று நல்லபடி மன நிம்மதியோடு இருக்கிறோம். எங்களுக்கு இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு ஆண் குழந்தை பிறந்துள்ளது. அதற்குப் பெயர் சூட்டத்தான் ஆசிரியரைச் சந்திக்க வந்தோம் என்றார்கள் கணவன் - மனைவி இருவரும்.

மேலும், மலேசியாவிலிருந்து வந்திருந்த அப்துல்கரீம் கூறியது, என் மைத்துனர் (என் மனைவியின் அண்ணன்) சொல்லித்தான் நான் இங்கு வந்துள்ளேன். என் மைத்துனரின் ஏற்றுமதித் தொழிலுக்கு ஐயா அவர்கள் பெயர் சூட்டி தொழில் வசியம் செய்து கொடுத்ததினால் இப்போது என் மைத்துனர் பெரும் பணம் சம்பாதித்துள்ளார். எனக்கும் தொழில் வசியம் செய்து கொள்ளும்படி இந்த முகவரி கொடுத்து அனுப்பியுள்ளார் என்று ஆவலாகக் கூறியுள்ளார்.

எண் கணித நிபுணர் கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள் வாழ்க்கையில் உள்ள பல்வேறு பிரச்னைகளுக்கும் மிக அற்புதமான முறையில் தீர்த்து வைத்து வெற்றி காணச் செய்கிறார்.

இவர் பிரபல இதழ்களில் ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளை எழுதியுள்ளார். வானொலி, டி.வி. போன்றவற்றிலும் பல நிகழ்ச்சிகளை நடத்தியுள்ளார். தற்சமயம் பெயரியல் சம்பந்தமாக மிகப்பெரிய ஆராய்ச்சி நூல் ஒன்றையும் எழுதி வருகிறார்.

இவர் எழுதிய "அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்" (இந்நூல் தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு ஆகிய மொழிகளில் கிடைக்கும்.) என்ற நூலை தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ. 1,000/- அனுப்புங்கள். இவரின் மற்றுமொரு மகத்தான படைப்பான "வெற்றிக்கு வழி" என்ற நூலை தபால் மூலம் பெற ரூ. 1050/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் 73 U.S. டாலர் அனுப்புங்கள்.

இவரது அலுவலகத்திற்கு புதன், வியாழன் ஆகிய இருநாட்கள் விடுமுறை நாட்களாகும்.

அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி நிபுணர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம்,
கணுவக்கரை (P.O) 638 459.
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph: (04254) 287258.
Cell: (0) 94430 56366 & 98422 13565

டீ தெரபி!



முக அழகிற்கும், வசீகரத்திற்கும் எத்தனையோ விதமான அழகு சாதனங்கள் இருந்தாலும், பெண்கள் மத்தியில் தற்சமயம் ஹிட்டாகி வருவது டீ தெரபி(!) அதாவது தேயிலைப் பத்து!

தேயிலைத் தோட்டங்களிலிருந்து பச்சை டீ இலைகளையும், கருப்பு (காய்ந்த) டீ இலைகளையும் தருவித்து அவற்றை மைய அரைத்து முகத்தில் பற்று போல் போட்டுக் கொண்டு, அதன் மீது டீ இலைகளை ஒட்ட வைத்து அரை மணி கழித்து அலம்பி, தொடர்ந்து ஒரு வாரம் பத்து நாள் மேற்கொண்டால் முகம் வசீகரிக்கிறது உறுதி என்கிறார்கள்.

மூலிகை சார்ந்த எத்தனையோ விதமான முகப் பொலிவு தரும் பொடிகள் இருந்த போதும், இந்த டீ தெரபிக்கு தற்போது ஏகக் கிராக்கி ஏற்பட்டிருப்பதென்னவோ உண்மை!

மேற்கு வங்காளத்தில் பிரதான் என்ற முன்னாள் பத்திரிகையாளர் டீ தெரபிக்கு என்று தனியாக ஒரு பார்லரே தொடங்கியிருக்கிறார்.

தற்சமயம் இந்தியாவிற்கு எட்டிப் பார்த்திருக்கும் இந்த டீ தெரபி ஏற்கெனவே சீனாவிலும், ஜப்பானிலும் பிரபலமாம்!

டீ குடிப்பது இதயத்திற்கு நல்லது என்று சொல்லப்படுவதுண்டு. அந்த டீ எப்படிப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும் தெரியுமா? கருப்பு டீ, அதாவது பால், சர்க்கரை சேர்க்கக் கூடாது.

— ஆர். சுந்தரவல்லி





உங்களுக்கு உதவ இதோ ஒரு பெண்கள் படை!

சாதிக்கத் துடிக்கும் பெண்களுக்கு மற்றும் ஒரு வாய்ப்பு, இந்தியாவில் முதன் முறையாக இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கி மூலமாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. முதன் முறையாகப் பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்கான முதல் கிளையை இவ் வங்கி சென்னை எத்திராஜ் கல்லூரி வளாகத்தில் திறந்துள்ளது. பெண்களுக்காக, பெண்களால் நடத்தப்படும் பிரத்தியேகமான கிளை இது. இந்தக் கிளையில் வேலை செய்வோர் அனைவரும் பெண்களே இந்த வங்கியில் சுயதொழில் செய்யும் பெண்களுக்கு ரூ 5000 - ரூ. 10,000லிருந்து ஆரம்பித்துக் கடன் கொடுக்கப்படுகிறது. வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கும் அவர்களது அடிப்படை மாத வருமானத்தை விட ஐந்து மடங்கு அதிகம் கடன், அவர்களது தேவைக்குக் கிடைக்கிறது. மேற்படிப்புப் படிக்க விரும்பும் பெண்களுக்கு எஜுகேஷனல் லோன் தருகிறார்கள். படிப்பு முடிந்து ஆறு மாத காலம் முடிந்த பிறகு கடனை அடைக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். வங்கியின் முதன்மை மேலாளர் பாக்கியலக்ஷ்மி கிருஷ்ணமூர்த்தி கூறுகிறார்

“பெண்கள் எங்கள் வங்கியை முதலில் அணுகும் போது நாங்கள் முதலில் கவுன்சிலிங் செய்கிறோம். அவர்களுடைய குடும்பப் பின்னணி, எதற்காக கடன் வாங்க வருகிறார்கள், தொழில்புரிவதில் தீவிரமாக இருக்கிறார்களா போன்ற விவரங்களைக் கேட்டறிவோம்.

உதாரணமாக, படித்து முடித்து விட்டு திருமணமாவதற்கு முன்பு ஏதாவது செய்யலாமே என்கிற தற்காலிக நோக்கத்துடன் இருக்கிறார்களா, திருமணம் நடந்து மாப்பிள்ளை வேறு ஊரிலிருந்தால் என்ன செய்வார்கள், கணவருக்கு வேறு ஊருக்கு மாற்றல் கிடைத்தால் தொழிலை விட்டு விடுவார்களா என்பதைப் பற்றியெல்

லாம் தெரிந்து கொள்கிறோம்.

சில பெண்கள் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று மணி நேரம் ஃப்ரீயாக இருப்பதால் ஏதாவது செய்யலாமே என்று நினைத்து வருவார்கள். ஆனால் தொழில் என்று வந்து விட்டால் நேரம் காலம் பார்க்காமல் கடுமை யாக உழைக்க வேண்டும் என்பதைப் புரிய வைக்கிறோம்."

முதலில் பெண்கள் சரியான குறிக் கோளைத் தேர்ந்தெடுக்க இவர்கள் உதவு கிறார்கள். ஏதாவது தொழில் செய்ய வேண்டுமானால் அந்தத் தொழிலைப் பற்றி அடிப்படை அறிவு வேண்டும். உதாரண மாக ஒரு 'மெஸ்' ஆரம்பிக்க வேண்டு மானால் முன் அனுபவம் பெறுவதற்கு ஹோட்டல்களிலோ அந்நிய மெஸ்களிலோ வீணடித்து உட்கார்ந்து கொண்டிருப்பதை விரும்புவதில்லை. பெண்களுக்குத் தாங் களும் உருப்படியாக ஏதாவது செய்து, சாதிக்க வேண்டும் என்கிற வெறி இருக் கிறது. இதற்கு முக்கியக் காரணம் பத்திரிகை களும், டீவி போன்ற ஊடகங்களும்தான் பெண்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி யிருக்கின்றன.

முன்பு போல அல்லாமல் இன்று பெண் களுக்குக் குடும்பத்தின் ஆதரவும், ஊக்கமும், உதவியும் அதிகரித்திருக்கின்றன.

பெண்கள் இன்று புதிய வித்தியாசமான ஐடியாக்களுடன் தொழில்புரிவதற்கு எங்கள் உதவியை நாடி வருகிறார்கள். தையல் சம்பந்தமான தொழில்கள்; உணவு தயாரிப்பு, மெழுகுவர்த்தி செய்வது போன்ற



வேலை செய்யுமாறு பெண்களுக்கு ஆலோ சனை கூறுகிறார்கள். என்ன தொழிலா னாலும் அது சம்பந்தமான ஆலோசனை, பயிற்சி, கடன் எல்லாம் தருவதற்குத் தயா ராக இருக்கிறது இவ் வங்கி. இவர்களே தங் களது ஆடிட்டர்கள், வக்கீல்கள், என்ஜினி யர்களையும் கடன் வாங்குவோரின் உதவிக்கு ஏற்பாடு செய்து தருகிறார்கள்.

"பெண்கள் ஒரு தொழிலை ஆரம்பிப் பதற்கு இனி கணவன்மார்களையும் தந்தை மார்களையும் சார்ந்திருக்க வேண்டாம். அவர்களே எங்களது உதவியுடன் சகலவி தமான தஸ்தாவேஜுகளையும் தயார் செய்து விட முடியும்" என்கிறார் இந்த நிர்வாகி.

"சமீப காலமாக யாருமே நேரத்தை பல சாதாரணமான தொழில்களிலிருந்து விவசாயத்திற்கு மண்புழு உற்பத்தி செய்து விற்பனை செய்வது வரை எல்லாவற்றிற்கும் நாங்கள் கடனுதவி செய்து வருகிறோம்.

ஒரு பெண் 'லேசர் என்கிரேவிங்' தொழில்நுட்ப முறையில் கிளாஸ், மரம் போன்றவற்றைச் செதுக்கி வேலைப்பாடு செய்கிறார். மெஷின் மூலம் பிளாஸ்டிக்கில் பொம்மைகள் செய்கிறார்கள். ஏற்றுமதிக் காக விற்பனை செய்யப்படும் இறால்மீனை வாங்கி சிறு டின்களில் பேக் செய்து விற் பனை செய்கிறார்கள்.

உணவு தயாரிப்பிலும் நூதனமான நம் சிந்தனையோட்டம் வெளிப்படுகிறது. அவியல், பிரியாணி போன்ற உணவு வகை களுக்கேற்ற மாதிரி காய்கறிகள் வெட்

டப்பட்டு விற்கப்படுகின்றன. விதவிதமான தோசைகளுக்கான மாவு வகைகள் ஃபுட் வேர்ல்ட் போன்ற கடைகளில் அடுக்கப்படுகின்றன. இப்படி நிறைய வியாபாரத்திற்கான வாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றன" என்று புன்னகைக்கிறார் பாக்கியலக்ஷ்மி.

"எங்கள் கிளையில் மெசஞ்சரிலிருந்து ஆரம்பித்து எல்லோரும் பெண்களே. மேலும் பெண்கள் மட்டுமே பணிபுரியும் கிளையாக நாங்கள் இருப்பதாலும் எங்களது குறிக்கோள் ஒன்றாக இருப்பதாலும் எந்தவிதமான சச்சரவும் இல்லாமல் எங்கள் வங்கி நன்றாக நடத்தப்பட்டு வருகிறது. எத்திராஜ் கல்லூரியின் முழு ஒத்துழைப்பும் ஆதரவும் எங்களுக்கு இருக்கிறது."

"ஆனால் பெண்கள் தொழில் புரிய வரும் போது பாவம், பல பிரச்னைகள். நிறையப் பெண்களுக்கு அவர்களது பெயரில் ரேஷன் கார்டோ, பேங்க் பாஸ் புக்கோ, ஃபோன், மற்றும் கேஸ் கனெக்ஷனோ இல்லை. பெண்களின் பெயரில் சொத்தோ அல்லது வேறு வீடு, வாகன பத்திரமோ கூடக் கிடையாது. பேப்பர்களில் கையெழுத்துப் போட வேண்டுமானால் கணவரையோ தந்தையையோ கேட்டு விட்டு வர்றோம் என்று ஓடுகிறார்கள். நாங்கள் எங்களைத் தேடி வரும் பெண்களுடன்தான் பேச்சு வார்த்தை நடத்துகிறோம்."

ஒருமுறை விபச்சாரத்தை விட்டு விட்டுத் தொழில் ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்று சில பெண்கள் வந்த போது அவர்களிடம் எந்தவிதமான பத்திரமும் இல்லாததால் பஞ்சாயத்துத் தலைவரிடமோ போலீஸிடமோ சென்று சான்றிதழ் வாங்கி வாருங்கள் என்று கேட்ட போது,

"நாங்கள் இந்தத் தொழிலை விடுவதற்காகத்தான் இங்கேயே வந்தோம். ஆனால் நீங்கள் கேட்கும் பத்திரங்களைத் தயார் செய்ய வேண்டுமானால் மீண்டும் படுகுழியில் விழுந்தால்தான் முடியும்" என்றார்கள் பரிதாபமாக. வேறு வழியில்லாமல் சமூகச் சேவை நிறுவனம் ஒன்றில் சான்றிதழ் பெற்று கடன் கொடுத்திருக்கிறோம்."

இங்கே அதிகாரியாக இருக்கும் ப்ரீத்தி ராணி கூறுகிறார் :

"எங்களிடம் வரும் பெண்கள் எந்த விதமான தயக்கமும் இல்லாமல் எங்களை அணுகுகிறார்கள். இப்போதெல்லாம் 'சானிட்டரி நாப்கின்' வியாபாரம் சூடுபிடித்திருக்கிறது. இதைப் பற்றியெல்லாம் ஆண்களுடன் எப்படிப் பேச்சு வார்த்தை நடத்த முடியும்? அதே மாதிரி சிலர் தங்களது சொந்தப் பிரச்னைகளைக் கூட எங்களிடம் மனம் விட்டுப் பேசுவார்கள். இதில் அவர்களுக்கு ஆறுதல் கிடைக்கிறது.

ஒரு பெண் எங்களிடம், 'நீங்கள் மட்டும் எனக்கு உதவியிருக்காவிட்டால் நான் தற்கொலை செய்து கொண்டிருப்பேன் என்று கூறினார்!" என்கிறார் ப்ரீத்தி ராணி.

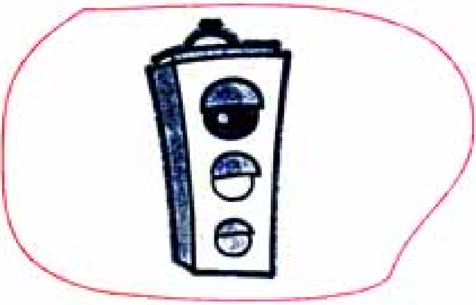
இந்தக் கிளையின் யூனியன் காரியதரிசி ரேவதி சங்கர். இவர்களது கிளையில் யூனியன் பிரச்னை எதுவுமில்லாமல் அமைதியாக நடக்கிறது என்கிறார்.

திருமதி லலிதா ராஜன் இவ் வங்கியிலிருந்து கடனுதவி பெற்றவர். இவர்களுடைய உதவியுடன் புடவை விற்பனை செய்கிறார். ஒரு மெஸ் நடத்துகிறார். 'குடும்பக் கட்டுப்பாடு ஆபரேஷனில் குளறுபடி நடந்ததால் பிற்பாடு ஆறு முறை அதே இடத்தில் ஆபரேஷன் செய்யும்படி நேர்ந்தது. என் கணவரின் வருமானமும் போதவில்லை. எல்லோரிடமும் உதவி கேட்டு நம்பிக்கை இழந்த நிலையில் இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கியின் இந்தக் கிளை என் வாழ்வில் விளக்கேற்றி வைத்திருக்கிறது. என் உடம்பு பலவீனமாக இருந்து, வியாபாரத்தில் நிறைய பிரச்னைகள் இருந்தும் நான் கண்டிப்பாக முன்னுக்கு வருவேன் என்கிற நம்பிக்கை எனக்கிருக்கிறது" என்கிறார் கண்ணீர் மல்க.

தொகுப்பு : ஸ்வாதி

நவராத்திரி கொலுவில் வைக்க பாரதியார், காந்தி பொம்மைகள் இல்லாவிட்டால் கூட பரவாயில்லை. தேசத் தலைவர்கள், சிக்னல் போன்ற சார்ட்களை ஒட்டி வைத்து வரும் குழந்தைகளுக்குக் காட்டலாம்.

- கி. மஞ்சுளா



7

எனக்கொரு தாய்மடி கிடைக்குமா?

ஆறு மணி நேரம் ஆன பின்பு ஆபரேஷன் தியேட்டர் கதவு திறந்தது. சடார் என்று லலிதா எழுந்து நின்றாள். கதவின் விசைத் தன்மையைத் தடுத்து நிறுத்த முதலில் ஒரு வார்டு பாய் தோன்றினான். பின்னால் ஸ்டெச்சர் நிதானமாக வந்தது. பக்கவாட்டில் கம்பியில் பாட்டில் ஸ்டாண்டும், அதிலிருந்து இறங்கும் இரத்தத்தையும் பார்த்த பின்புதான் லலிதாவுக்கு மூச்சு வந்தது.

அம்மா மயக்கத்தில் இருந்தாள்.

பின்னால் டாக்டர் ரத்னமும், கூட இன்னொரு டாக்டரும் வந்தனர். கூட வந்த நர்ஸிடம் டாக்டர் குறிப்புகளை சொல்லிக் கொண்டே வந்தார்.

"இந்த பாட்டில் இறங்கினதுக்கப்புறம் ப்ளட் ட்ரான்ஸ்ஃப்யூஷனை நிறுத்திடுங்க. க்ளுகோஸ் இன்னும் ரெண்டு பாட்டில் இறங்கட்டும். பேஷண்டுக்கு பனிரெண்டு மணி நேரம் போனதும் நினைவு வரும். வாமிட்டிங் வருதான்னு பாருங்க. வாந்தியில் ரத்தம் இருந்தா உடனே ஃபோன் பண்ணுங்க" என்றார் டாக்டர்.

டாக்டர் ரத்னத்தின் முகம் மிகவும் களைத்து இருந்தது.

"எப்படி டாக்டர் இருக்கு அம்மாவுக்கு?" லலிதா கேட்டாள்.

"பெருங்குடலில் பெரும்பகுதி கான்ஸர் செல்லால் அரிக்கப்பட்டிருச்சம்மா. உணவுப் பாதையின் அடுத்த பகுதியில் பரவி இருக்கிறதா என்று தெரியவில்லை. பரவலில்லை என்று நம்புவோம் அதுக்காகத்தான் வாந்தி வருதான்னு பார்க்கச் சொல்லி இருக்கேன். பெருங்குடலின் முக்கால் வாசிப் பகுதியை வெட்டி எறிஞ்




சக்தியப்ரியன்

சுட்டோம். இது ஒரு மேஜர் ஆபரேஷன். இதற்கு மேல் ஒன்றும் சொல்வதற்கில்லை."

டாக்டர் சொல்லிவிட்டு அவருடைய ஆலிவ் பச்சை நிற மாருதியை நோக்கிப் போய் விட்டார்.

"இன்டென்ஸிவ் கேர் யூனிட் என்பதால் உங்கம்மாவை நாங்க பத்திரமாய்ப் பார்த்துக்குறோம். நீ போய்க் குளிச்சு, சாப்பிடு" என்றாள் சீஃப் நர்ஸ்.

லலிதா குளித்து, காண்டீனில் பெயருக்குச் சாப்பிட்டு விட்டு வந்தாள். பக்கத்திலிருந்த டெலிஃபோன் பூத்தில் எஸ்.டி.டி. யில் பாபுவைத் துழாவினாள்.

"யாரு லலிதாவா?"

"உன்னால் வர முடியுமா பாபு?"

"இவ்வளவு சமாளிச்ச உன்னால் இதையும் சமாளிக்க முடியாதா?"

"அத்திம்பேர் இருந்தா அவரை அனுப்பறயா?"

"இல்லை. அவர் கல்கத்தா போய் நாலு நாள் ஆச்சு."

"பாலாஜி?"

"குடிச்சிட்டு எங்க விழுந்து கிடக்கானோ?"

இரவு எட்டு மணிக்கு ஐ.சி.யூ.விலிருந்து அம்மாவை பழைய அறைக்கு மாற்றினார்கள். வாந்தி எதுவும் இருக்கவில்லை. சிறுநீருக்கு கத்தீடர் போட்டிருந்தார்கள். அம்மாவின் மயக்கம் தெளிந்திருந்தாலும் கண் திறக்கவில்லை.

சரியாக இரவு ஒரு மணிக்கு அம்மா இருமத் தொடங்கினாள். சற்று கண் அசந்த லலிதா அவசர, அவசரமாக எழுந்தாள். அம்மாவிடம் இன்னும் தெளிவு இல்லை. கண்கள் தெளிந்திருந்தாலும் பார்வையில் உரம் இல்லை.

"என்னம்மா வேணும்?"

வாந்தி வருவதாக அம்மா ஜாடை காட்டினாள். வாந்திக்கு ட்ரே எடுத்துக் கொண்டு வருவதற்குள், அம்மா அவசரமாய் வாந்தி எடுக்க, லலிதா வேகமாகக் கைகளை நீட்டிப் பிடித்தாள்.

கோழையும், தண்ணீருமாய் வெளிவந்ததில் நாலைந்து ரத்தத் துளிகள்.

"ப்ளட் ட்ரேஸஸ் வாந்தியில் இருந்தா உடனே எனக்கு ஃபோன் பண்ணுங்க" சீஃப் நர்ஸிடம் டாக்டர் சொல்லிக் கொண்டிருந்தது நினைவில் வந்தது.

சீஃப் நர்ஸ் அவளுடைய அறையில் மேஜை மேல் சரிந்து தூங்கிக் கொண்டிருந்தாள். அவளை உலுக்கி எழுப்பி விஷயம் சொன்னாள். சீஃப் நர்ஸ் டாக்டருக்கு ஃபோன் பண்ணினாள்.

"நாலஞ்சு ட்ராப் ரத்தம் வாமிட்டிங்கில் வர்றது சகஜம்தானாம். ஆபரேஷனின் பின்விளைவுகளாம். பயப்பட வேண்டாம்னு டாக்டர் சொன்னார்."

லலிதா அதன் பிறகு தூங்கவில்லை. சரியாக இரண்டு மணி நேரம் கழித்து அம்மா மீண்டும் வாந்தி எடுத்தாள். திரும்பவும் வாந்தியில் ரத்தம் கலந்திருந்தது. விடியற் காலை ஐந்து மணிக்கு அம்மா திரும்பவும் வாந்தி எடுத்தாள். வாந்தி முழுவதுமே ரத்தம்.

சீஃப் நர்ஸ் பயந்து விட்டாள். உடனடியாக டாக்டர் ரத்னத்திற்குத் தகவல் போனது. ட்யூட்டி டாக்டர் நாடி பார்த்தார். அம்மாவின் முகம் வெளிறத் தொடங்கியது. வயிற்றில் ஐஸ் கட்டிகள் அடங்கிய பாலிதீன் பையை வைத்துக் கட்டினார்கள்.

டாக்டர் ரத்னம் வந்ததும் உத்தரவுகள் பறந்தன.

எந்த சிகிச்சைக்கும் கட்டுப்படாமல் அம்மா மீண்டும், மீண்டும் ரத்த வாந்தி எடுத்தாள். டாக்டர் ரத்னம், சீஃப் டாக்டருடன்

வாழைப்பூ, பீன்ஸில் உசிலி செய்வது போல வாழைக்காயிலும் செய்யலாம். அதிகம் நீர் விடாமல் பொடிப் பொடியாய் நறுக்கிய வாழைக்காயை ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு இரண்டு நிமிடம் வதக்கி உசிலித்த பருப்பைச் சேர்த்துக் கிளறலாம்.

- கி. மஞ்சுளா



வஞ்சுக்கு எடுத்துச் செல்லும் சப்பாத்தி அல்லது ரொட்டியை, அப்படியே டப்பாவில் வைத்துக் கொள்ளாமல், ஒரு மெல்லிய, வெள்ளைத் துணியில் சுற்றி வைத்துக் கொண்டால், மதியம் சப்பாத்தி சாப்பிடும் போது, மிருதுவாகவும், சுவை மாறாமலும் இருக்கும் என்பது நான் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை. எண்ணெய் விடாத 'சுக்கா' சப்பாத்தி 'ருமாலி' ரோட்டி மாதிரியே இருக்கும். - நிர்மலா ரங்கஸ்வாமி



அம்மாவை ஆபரேஷன் தியேட்டருக்கு அழைத்துக் கொண்டு போனார். போன அரை மணி நேரத்தில் வெளியில் வந்து விட்டார்.

"வெரி ஸாரிம்மா! காஸ்ட்ரிக் ஹெமரேஜ் ஆயிடுச்சு. உன் தாயார் இறந்து விட்டார்."

அதன் பிறகு நடந்தவை எல்லாம் உணர்வுகள் மரத்துப் போன நிலையில் நடந்தன. உடலை மார்சுவரிக்கு எடுத்துப் போன பொழுது பின்தொடர்ந்தது. ஆஃபீஸில் பாக்கி பணம் செட்டில் பண்ணியது, உடலை ஊர் வரை எடுத்துப் போக மருத்துவமனை ஆம்புலன்ஸை ஏற்பாடு செய்தது எல்லாமே அவள் சிந்தை வேறாய், செய்கை வேறாய் நடந்தேறின.

சேலம் போய்ச் சேர்ந்த பொழுது மதியம் மூன்றாகி விட்டது. பாபு அலுவலகத்திற்குத் தகவல் போனது. பாலாஜி வீட்டில் இல்லை.

"பாலாஜி எங்கே?" ரோகிணியிடம் கேட்டாள்.

"ஏற்காடு போயிருக்கார்."

டாக்டர் ஸ்ரீனிவாசன், சந்திரசேகர சாஸ்திரிகள், பள்ளிக்கூட மேடம் மூவரும் தகவல் அறிந்து வந்து விட்டார்கள். லலிதா அவர்களைப் பார்த்ததும் பொங்கி அழுதாள்.

"என்ன ஆச்சு லலிதா?" ஸ்ரீனிவாசன் சாவின் காரணம் கேட்டார்.

"எங்கம்மா கேன்ஸரில் சாகலை. கேன்ஸர் செல் பரவின குடலை வெட்டி எறிஞ்சிட்டதா டாக்டர் ரத்னம் சொன்னார். ஆனால் கேஸ்ட்ரிக் ஹெமரேஜில் செத்துப் போயிட்டாளாம்."

காரியம் பண்ண சாஸ்திரிகள் டிவிஎஸ் 50யில் வந்து இறங்கினார். கூடவே சைக்கிளில் நாலு பச்சை மூங்கிலும், தென்னை ஓலையும் கட்டிக் கொண்டு ஒருவன் வந்து சேர்ந்தான்.

"மூத்த பையன் யாரு?" சாஸ்திரிகள் கேட்டார்.

"நான்தான் மாமா" பாபு முன் வந்தான்.

"போப்பா, வேஷ்டியைப் பஞ்சகச்சமாக கட்டிக் கொண்டு வாசலுக்கு வா" லலிதா அம்மாவின் பிரேதத்தின் அருகிலிருந்து எழுந்தாள்.

"மாமா! செத்ததுக்கப்புறம் தாயாருக்கு காரியம் பண்ண பிள்ளைகளுக்குத்தான் உரிமையா?" லலிதா சந்திரசேகர சாஸ்திரிகளிடம் கேட்டாள்.

"ஆமாம் லலிதா! அனுஸ்திரணி பண்றதிலிருந்து தெவசம் பண்றது வரையில் மூத்த பையன்தான் பண்ணணும்" அப்படித்தான் மனு சொல்றது. கர்ண மந்திரம் சொல்றச்சேயும், தெவசம் பண்றச்சேயும் ரெண்டாவது பையன் இருக்கணும். இங்கே பெண்ணுக்கு வேலை இல்லை!"

ஐந்தரை மணிக்கு பாலாஜி ஃப்ரெண்டுடன் மோட்டார் சைக்கிளில் வந்து இறங்கினான். கண்கள் சிவந்து, கால்கள் தள்ளாட வந்தான்.

"யாராவது அவனைத் தெளியவைத்து மந்திரம் சொல்லக் கூட்டிண்டு வாங்கோ" என்றார் சாஸ்திரிகள்.

லலிதா திரும்பவும் சந்திரசேகர சாஸ்திரிகளிடம் கேட்டாள். "நான் எங்கம்மாவுக்குக் கொள்ளி வைக்க முடியுமா?"

சாஸ்திரிகள் லலிதாவின் கேள்வியால் அதிர்ந்து விட்டார். "உங்கம்மா செத்துப் போனதில் உனக்குப் புத்தி பிசகிடுத்தா?"

"இல்லை! தெளிவோடதான் கேட்கிறேன்."

"உன் கடமை பிணத்தைக் குளிப்பாட்டி, புடவை கட்டி விட்டு, வாய்க்கரிசி போடறதோட சரி!"



என்னுடைய இந்த சமையல் குறிப்பு ஒரு சமையல் போட்டியில் சத்துணவு நிபுணர்களால் புரதச்சத்து நிறைந்தது என்று முதல் பரிசுக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது.

நவரத்ன உருண்டை

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு - 200 கிராம்,
வேர்க்கடலைப் பொடி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பொட்டுக் கடலைப் பொடி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சத்து மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சோயா மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 100 கிராம்,
ஏலக்காய் - 7,
முந்திரி - 50 கிராம்,
நல்ல நெய் - உருண்டை பிடிக்கத் தேவையான அளவு.

செய்முறை :

கடலை மாவை சிறிது நெய் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக பொன் கலருக்கு வறுத்து எடுக்கவும்.

ஒரு கரண்டி வறுத்த வேர்க்கடலையை சுத்தம் செய்து அதோடு ஒரு கரண்டி பொட்டுக்கடலை சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்றாகப் பொடி செய்து கடலை மாவோடு சேர்க்கவும். சோயா மாவு, சத்து மாவு இரண்டையும் கடலை மாவு கலவையோடு சேர்க்கவும். 100 கிராம் சர்க்கரையை மிக்ஸியில் பொடி செய்யவும். ஏலத்தையும் பொடி செய்து, முந்திரியைச் சிறிதாக ஒடித்து நெய்யில் வறுத்து, கடலை மாவோடு கலக்கவும்.

எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, நெய்யைச் சூடாக்கி மாவில் விட்டு உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும்.

- கோமதி உலகநாதன்

"பித்ரு காரியம் நான் பண்ணலாமா?"

"கூடாது."

"பித்ரு காரியம் பண்ண பொண்ணுக்கு உரிமையில்லையா?"

"அம்மா செத்துக் கிடக்கறச்சே இது என்னடி பெண்ணே வாதம்? தர்க்கம் பண்ண இதுவா சமயம்?"

"தர்க்கம் இல்லை மாமா. நான் தர்க்கம் பண்ணலை. என் வயிற்றெரிச்சல். துக்கம் மிஞ்சிப் போன நிலை. பெண் இங்கே ஜடம். அடிமை ஜடம். புருஷனா இருந்தாலும் சரி, பிள்ளையா இருந்தாலும் சரி, கட்டிக்கற புடவையைக் கூட அவனிடம் கேட்டுத் தான் வாங்கிக்கணும். இது மீறி விடாமல் இருக்க ரொம்ப ஜாக்கிரதையா நம்ம கலாசாரம், வைதீகம், சமூக அமைப்பு எல்லாமே கட்டமைக்கப்பட்டிருக்கு.

எங்கம்மாவுக்கு அப்பா சரியில்லை. குடிச்சிட்டு வந்து அடிப்பார். அம்மா பிள்ளைகளால் விடியும்னு நம்பினா. எங்கண்ணா வீட்டுக்கு மூத்தவன். அம்மாவின் கஷ்டம் தெரிஞ்ச பிள்ளை. மாசம் கொடுக்கற முன்னூறு ரூபாய் தவிர அம்மாவுக்கு ஒரு செருப்பு கூட வாங்கித் தந்ததில்லை. பாலாஜி இன்னும் உசத்தி. சாராயம் குடிக்க அம்மாவிடமே பணம் கேட்பான்.

ஆனா உங்க சாஸ்திரம் என்ன சொல்றது? வாழும் பொழுது பெத்த தாயாரை தெருவில் கொண்டு தள்ளினாலும், செத்ததுக்கப்புறம் கர்ணமந்திரம் ஓதவும், கொள்ளி வைக்கவும் பிள்ளை அவசியம். இருக்கும் வரையில் வெச்சுக் காப்பாத்தாத பிள்ளைகளை செத்ததுக்கப்புறம் காரியம் பண்ணும் அந்தஸ்தைக் கொடுக்கும் சாஸ்திரம் என்ன சாஸ்திரம்? சொல்லுங்க!"

பைத்தியம் போல உச்சஸ்தாயியில் அலறிய லலிதாவை தனி அறைக்குக் கொண்டு போனார்கள்.

வெளியில் என்ன நடக்கிறது என்பது தெரியாமல் அரற்றியபடி இருந்தவள் தோளில் ஸ்பரிசம் படத் திரும்பினாள்.

ராகவன்.

"பெண் இரண்டாம் பிரஜை ராகவன். ஆணின் விலா எலும்பிலிருந்து எடுக்கப்பட்டவள்..." அழுதாள்.

"...இல்லை எனச் சொல்வோம்" சொல்லியபடி ராகவன் தன் கரம் நீட்டினான்.

(முற்றும்)



மூங்கில் பாய் ஓவியங்கள்!

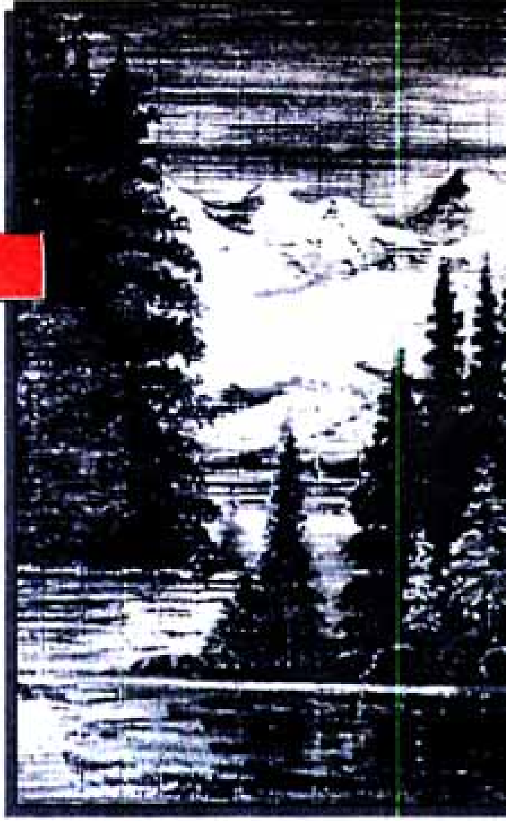


கேரள மாநிலத்திலிருந்து வரவழைக்கப்படும் இந்த மூங்கில் பாய்கள் பெயிண்டிங் மேட் என்றோ, கேரளா பாய்கள் என்றோ அழைக்கப்படுகின்றன. இந்தவித பாய்களில் செய்யும் பெயிண்டிங் பார்ப்பவர்களையும், தீட்டுபவர்களையும் பரவசப் படுத்தக்கூடிய தோற்றம் கொண்டவை! இயற்கைக் காட்சிகள், பறவைகள், தெய்வ உருவங்கள் என்று எதை வரைந்தாலும் அவைகள் கோடு கோடான தோற்றத்துடன் நேர்த்தியாக மின்னும். மிகவும் உறுதியானதும், அதே சமயம் அதிக வர்ணங்களையும் இந்தப் பாய்கள் உறியாது என்பதால் இந்த வகை மூங்கில் பாய்களை பெயிண்டிங் செய்வதற்காகவே மிகவும் நுண்ணிய வேலைப் பாடுடன், மெல்லிய அமைப்புக் கொண்டதாக நெய்கிறார்கள்!

இதில் பெயிண்டிங் மட்டுமல்ல அநேக விதமான கை வேலைகளையும் செய்து மாட்டலாம். விலையும் பத்து ரூபாயிலிருந்து பதினைந்து ரூபாய்க்குள் இருப்பதால் இந்த வகை பாய்கள் பெயிண்டிங் செய்பவர்களை ஈர்க்கிறது. இதில் தண்ணீர் கலந்த எந்த வர்ணங்களையும் உபயோகிக்க இயலாது. ஃபேப்ரிக் கலர் எனப்படும் துணி வர்ணம் (அதிலும் கிளாஸிக் கூடாது) ஓரளவு சுலபமாகக் காயவும், தீட்டவும் வரும் என்பதால் பயிற்சிக்கு நீங்கள் இந்த ஃபேப்ரிக் கலர் உபயோகித்து இயற்கைக் காட்சிகளை, மிகவும் சுலபமான பறவைகளை, முதலில் வர்ணம் தீட்டிப் பார்க்கலாம். ஆயில் கலர் அல்லது எனாமல் பெயிண்ட்தான் மிகவும் பிரமாதமாக வர்ணம் தீட்ட வரும். படத்தை முடித்து நன்கு காய்ந்த சில நாட்களுக்குப் பின் வர்ணம் சேர்க்காத வார்னீஷ் கொண்டு முழு படத்தையும் மேலோட்டமாகத் தீட்டி விட்டால் படம் ஒரே சீரான பளபளப்புடன் இருக்கும். பூச்சிகளும் அரிக்காது.

படத்தில் காணப்படும் இயற்கைக் காட்சியையே பார்த்து பெயிண்டிங் செய்து விடலாம். அல்லது இதுபோன்ற எளிய வேறு





பட்டையான பிரஷ் - ½ அங்குல அகலம் கொண்டது - 1,

நம்பர் 4 பிரஷ் - 1,

மெல்லிய 0 நம்பர் பிரஷ் - 1,

எனாமல் பெயிண்ட் கருப்பு, வெள்ளை, மஞ்சள், சிவப்பு வகைக்கு ஒன்று (சிறு டப்பா)

(இதே டிசைனைச் செய்ய நாலு வர்ணங்கள் போதுமானது)

பென்சில் - 1 பிரஷ், கழுவ மண்ணெண்ணெய் சிறிது.

இயற்கைக் காட்சிகள் இருந்தாலும் பார்த்துப் போடுவது சுலபம். பாயில் உள்ளது போன்ற படுக்கை கோடுகளை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்து இருக்கும் டிசைனிலும் ஸ்கேல் வைத்து எண்ணி போட்டுக் கொள்ளுங்கள். நேர்க் கோடுகளையும் எண்ணிப் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். இனி படத்தில் உள்ளது போலவே பார்த்துப் பார்த்து கட்ட அமைப்பில் சரியாக வரக்கூடிய மரம் வீடுகள் மற்றும் சூரியன் என்று பென்சிலால் சரியாகக் குறித்து ஸ்கெட்ச் செய்து கொள்ளுங்கள், பெயிண்டிங் மேட்டில்! அதன்பின் வர்ணமிட வேண்டியதுதான்.

இதுபோன்ற பெயிண்டிங் செய்ய தேவைப்படும் பொருட்கள் :

கேரளப் பாய் - 18"X11" அளவு - 1,

செய்முறை :

மூங்கில் பாயை, மாட்டும் வசதியுடன் பின்பக்கம் ஒரு பிரவுன் அட்டையை பின் அல்லது ஸ்டேப்ளர் பின் குத்தி அசையாத வண்ணம் தயார் செய்து கொள்ளுங்கள். பெயிண்ட்டும் பாயின் பின்பக்கம் வழிய இடைவெளிகள் இருப்பதால் அந்த அட்டையில் பதிந்துக் கொள்ளும். தயார் நிலையில் எடுத்துக் கொண்டபின் பாயின் மேல்பரப்பில் பென்சிலால் படத்தைப் பார்த்து ஸ்கெட்ச் செய்து கொள்ளுங்கள். பாயின் மேல் பரப்பில் காணப்படும் தறியின் கோடு கோடான பகுதியைக் கொண்டு எண்ணிப்

பார்த்து பென்சிலால் படத்தைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். இயற்கைக் காட்சிதான் என்பதால் ஓரளவு ஸ்கெட்ச் செய்து கொண்டாலே போதுமல்லவா? அதனால்தான் டிசைனை நான் தனியாகத் தரவில்லை. வர்ண அமைப்பையும் நீங்கள் அப்படியே பார்த்துப் பட்டையான பிரஷ் கொண்டு பெரும்பகுதிகளையும் மரம், தண்டு, சூரியன் இவைகளை மெல்லிய பிரஷ் கொண்டும் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

பெரிய அளவு பகுதியையும் சிறு பகுதிகளையும் பிரஷ் கொண்டு பூர்த்திச் செய்யும் போது எப்போதும் மூங்கில் பாயின் மேல் அமைப்பில் காணப்படும் படுக்கைக் கோடுகளின் மேலேயே இடது வலது பக்கமாகவே உபயோகித்து வர்ணமிட வேண்டும். மேலும் கீழுமாக பிரஷ் போகாதவண்ணம் கலர் தீட்டுவது அவசியம். அப்படிச் செய்தால் சில இடங்களில் அடர்த்தியாகவும், சில இடங்களில் லேசாகவும் படும் வாய்ப்புகள் அதிகம். படிப்படியாகப் பின்னப்பட்டு இருக்கும் குச்சிகளின் இடறல் வர்ணமிடுவதில் சிரமப்படுத்துவதால்தான் அது போல ஏற்படும். ஒரு வர்ணத்தின் மேல் மறு வர்ணம் என்று மேன்மேலும் பெயிண்ட் செய்யவும் கூடாது. படம் ஆரம்பத்திலேயே பின்பக்கம் வரும் காட்சிகளை அதாவது தொலை தூரக் காட்சிகளைத்தான் முதலில் முடித்து விட வேண்டும். அதற்குப் பட்டையான பிரஷ் அதிகம் தேவைப்படும்.

உங்களுக்கு ஏற்கெனவே ஆயில் பெயிண்டிங் செய்து அனுபவம் இருந்தால் இது போன்ற மூங்கில் பாய்களில் வர்ணமிடுவது சுலபமாக வந்து விடும். பின்னணிக் காட்சிகளை அதாவது சூரியன் வானம் போன்றவைகளை முடித்து நன்கு காய்ந்த பிறகே அருகில் உள்ள மரம் செடி வீடு போன்றவைகளை நம்பர் 4 பிரஷ் உபயோகித்து வர்ணம் தீட்ட வேண்டும். இதுவும் காய்ந்த பிறகே 0 நம்பர் பிரஷ் கொண்டு மரக்குச்சிகளை மிக நுண்ணிய அளவில் காண்பது போல வர்ணமிட வேண்டும்.

நிழல் ஓவியம் போல தீட்டி விட்டு ஓரங்களில் சில இடங்களில் சிவப்பு வர்ணமாகவும் கலந்து காட்டலாம். எல்லாப் படங்களும் பூர்த்தியான பின் இரண்டு தினங்கள் கழித்து வர்ணம் சேர்க்காத வார்னீஷ் (கிளாசிகல் வார்னீஷ்) கோட்டிங்காகக் கொடுக்கலாம். பட்டையான பிரஷ் கொண்டு மேலோட்டமாக அதிகம் அழுத்தம் கொடுக்காமல் இடதுவலது பக்கமாகவே பூசி பூர்த்திச் செய்து காய விடவும். அதன் பின் அதனுள் சேர்த்திருந்த அட்டையை நீக்கி படத்தை சுவரில் மாட்டலாம். இதற்கு சாதாரண ஸ்டிக்கர் ஆணியே போதுமானது. அத்துடன் இதுபோன்ற பாய் பெயிண்டிங் நீண்ட வருடம் பூச்சி அரிக்காமல் பளபளப்புக் குறையாமல் இருக்கும். கண்ணாடி போட வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. இதனால்தான் இந்த பாய் ஓவியங்கள் தயாரிக்க அதிகச் செலவும் இல்லை என்பது இதன் சிறப்பான அம்சமும் ஆகும்.

சாம்பிள் டப்பா நாலு வாங்கினாலே நிறையப் படங்களை நீங்கள் செய்யலாம். துணி வர்ணம் உபயோகித்துச் செய்தாலும், மேலோட்டமாக வார்னீஷ் பூசினால் படம் ஆயில் பெயிண்டிங் போல மின்னும். ஆரம்பக் கட்ட காலத்தில் இயற்கைக் காட்சிகள், பறவைகள் என்று முயற்சியுங்கள். பிறகு பெரிய பெரிய படங்களைத் தயாரிக்க ஆர்வம் மட்டுமல்ல வர்ண நுணுக்கங்களும், உத்திகளும் உங்களுக்கு தானாக வந்து விடும்.

இதுபோன்ற மூங்கில் பாய்கள் சென்னை திநகர் ரங்கநாதன் தெருவில் உள்ள அங்காடிகளில் கிடைக்கின்றன. இதில் கார்பன் பேப்பர் டிரேஸ் செய்தும், ஓவியங்களை வர்ணமிட இயலும். இந்த கோரைப் பாயில் எதைச் செய்தாலும் அருமையாகவும், அழகாகவும் இருக்கும்.

— ரமணி ரங்கநாதன்.

ஜவ்வரிசியை வேகவைப்பதற்கு முன் வாணலியில் வறுத்து பின் வேகவைத்துப் பாயசம் தயாரித்தால் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாது. பார்க்கவே அழகாக முத்து முத்தாய் இருக்கும்.

- ஷியாமளா ராஜசேகர்.



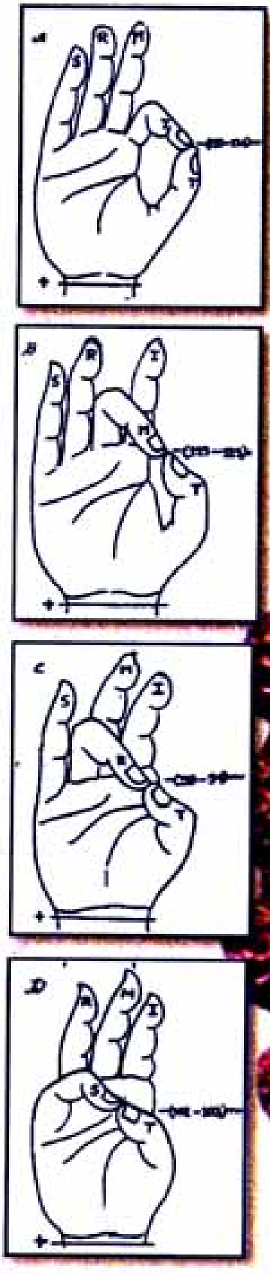
அறிவியல் சோதனையில் ருத்ராக்ஷம்

ருத்ராக்ஷம்

சுபாஷ் ராய் என்ற காசி பல் கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த பேரா சிரியர் புராதன ரகசிய அறிவை நவீன அறிவியலால் உரசிப் பார்த்து அவற்றின் உண்மைகளை அறிய முயன்றார்.

ருத்ராக்ஷம் பற்றி சிவ புராணம், பத்ம புராணம் போன்ற நூல்கள் மிக்க ஆன்மிக உயர்வு, மருத்துவ குணநலன்கள் ஆகியவற்றைத் தரும் என மேன்மையாகக் கூறியதை நவீன அறிவியல் உபகரணங்களைக் கொண்டு ஆராய ஆரம்பித்தார். விளைவு ருத்ராக்ஷம் உடலில் படும் போது டை-எலக்ட்ரிக் பொருளாகப் பயன்பட்டு வெவ்வேறு முகங் களுடைய ருத்ராக்ஷங்கள் வெவ்வேறு விதமான 'கபாசிடர்'களாக இயங்கி புராணங்கள் கூறும் பயன்களைத் தருவதைக் கண்டுபிடித்தார்!

கட்டை விரலையும், ஆள்காட்டி விரலையும் இணைய வைத்து இடையில் ருத்ராக்ஷ மாலை உபயோகப்படுத்தப்படும் போது மனம் ஒருமுகப் படுத்தப்பட்டு மூளை அலைகள் சமன்படுத் தப்படுகின்றன என்பது அவரது ஆய்வின் முடிவில் தெரிந்தது. ஒவ்வொரு விரலுக்கான மின்சக்தியையும், அது கட்டை விரலுடன் இணையும் போது ஏற்படுத்தும் அற்புத ஆற்றலையும் விஞ்ஞான ரீதியான படங்களுடனும் புள்ளி விவரங்களு டனும், (Frequency versus inductance for Rudraksha) அவர் விளக்கும் போது அறிவியல் ரீதியாக ருத்ராக்ஷ மகி மையை உணர முடிகிறது!



• சுபாஷ்ராய் ஆய்வு முடிவுகள்! கட்டை விரலுடன் மற்ற விரல்கள் சேர்ந்தால் எவ்வளவு (மின்) சக்தி கிடைக்கும்? விளக்கப் படம்!

நவராத்திரி சிறப்பிதழ்

ருத்ராக்ஷத்தின் அர்த்தம்!

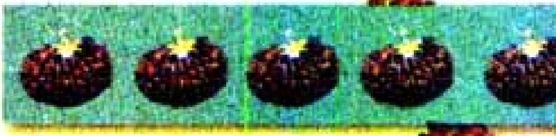
ருத்ர + அக்ஷ = ருத்ராக்ஷம்

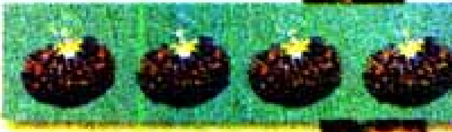
அதாவது ருத்ரனின் கண்களிலிருந்து விழுந்த துளிகளே ருத்ராக்ஷமானது. சிவனின் கண்களுக்கு ப்ரீதியானது என்றும் சொல்வர்.

ருத்ராக்ஷம் மலைகளில் காணப்படும் ருத்ராக்ஷ மரங்களிலிருந்து கிடைக்கிறது. இதை ஆங்கிலத்தில் Elaco carpus seeds என்பர். ருத்ராக்ஷ பழங்கள் அல்லது விதைகள் சுத்தப்படுத்தப்பட்டு, நடுவிலே உள்ள துவாரங்களின் வழியே நூலால் இணைக்கப்பட்டு மாலையாக்கி அணிவது மரபு.

நேபாளத்தில் நல்ல வகை ருத்ராக்ஷங்கள் கிடைக்கின்றன. ருத்ராக்ஷத்

பெண்களும் அணியலாம்!





தில் ஒரு முகம் என்பதிலிருந்து 28 முகங்கள் வரை இருப்பது காணப்படுகிறது.

முகம் என்றால் என்ன? ருத்ராக்ஷத்தில் உள்ள பிரிவு ஆகும். உதாரணமாக ஐந்து முகம் என்றால் ஆரஞ்சு சுளைகள் போல ஐந்து பிரிவுகளை ஐந்து முக ருத்ராக்ஷம் கொண்டிருக்கும். இதே போல ஆறு முகம் என்றால் ஆறு பிரிவுகளைக் காணலாம்.

சிவனுடைய உடுக்கையிலிருந்து எழுந்த ஒலிகள் அல்லது சப்தங்கள் அல்லது எழுத்துக்கள் 14. இவற்றிற்கும் ருத்ராக்ஷத்திற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. ஆகவே 14 முகம் வரை உள்ள ருத்ராக்ஷங்களின் பலன்களைத் தெளிவாக நமது நூல்களில் காணலாம்.

ருத்ராக்ஷத்தின் பலன்கள்

ருத்ராக்ஷ ஜாபால உபநிஷத்தில் தரப்பட்டுள்ள பலன்கள் வருமாறு :

ஒரு முகம் : இந்திரிய நலம் பெற்று பர தத்துவத்தில் லயிப்பர்.

இரண்டு முகம் : அர்த்தநாரீஸ்வர ஸ்வரூபம். இதை அணிபவரிடம் அர்த்த நாரீஸ்வரர் அருள் இருக்கும்.

மூன்று முகம் : மூன்று அக்னிகளின் ஸ்வரூபம். இதை அணிந்தால் அக்னி தேவனின் அருள் கிடைக்கும்.

நான்கு முகம் : பிரம்மாவின் வடிவம். இதை அணிந்தால் பிரம்ம ப்ரீதி.

ஐந்து முகம் : பஞ்ச பிரம்ம ஸ்வரூபம். பிரம்மஹத்தி பாவத்தைப் போக்க வல்லது.

ச. நாகராஜன்

ஆறு முகம் : கார்த்திகேயரை அதி தேவதையாக உடையது. இதை அணிந்தால் பெருஞ் செல்வமும், சிறந்த ஆரோக்கியமும் ஏற்படும். நல்ல புத்தி, சிறந்த ஞானம், ஸம்பத்து தூய்மை அனைத்திற்கும் இடமானது. புத்திமான் இதை தரிக்க வேண்டும். விநாயகர் முதலிய தெய்வங்களும் அருள் புரிவர் என்று அறிஞர் கூறுகின்றனர்.

இப்படி பதினான்கு முகம் வரை விளக்குகிறது.

இந்த அட்டவணையிலிருந்து படைப்பாற்றல் திறனை பெற விழைவோர் 4 முகத்தையும், பாலியல் சம்பந்தமான பிரச்னைகளை நீக்க விரும்புவோர் 13 முகத்தையும், செல்வ வளம் விரும்புவோர் 6 முகத்தையும், மரண பயம் நீங்க விரும்புவோர் 10 முகத்தையும், முக்தி பெற விரும்புவோர் ஏக முகத்தையும் அணிய வேண்டும் என்பது தெளிவு.

நட்சத்திரங்களுக்குரிய முகங்கள்

27 நட்சத்திரங்களில் ஒவ்வொன்றுக்கும் உரிய ருத்ராக்ஷங்களையும் ஜோதிட மற்றும் மந்திர சாஸ்திர நூல்கள் கூறுகின்றன.

ஒவ்வொரு நட்சத்திரத்திற்கும் உரிய ருத்ராக்ஷம் பின்வருமாறு :

நட்சத்திரத்திற்கான ருத்ராக்ஷங்கள்

நட்சத்திரம்	அணிய வேண்டிய ருத்ராக்ஷம்
அசுவனி, மகம், மூலம்	நவமுகம்
பரணி, பூரம், பூராடம்	ஷண்முகம்
கார்த்திகை, உத்தரம், உத்திராடம்	ஏக முகம், த்வாதச முகம் கௌரி சங்கர்
ரோஹிணி, ஹஸ்தம், திருவோணம்	த்வி முகம்
மிருகசீரிஷம், சித்திரை, அவிட்டம்	த்ரி முகம்
திருவாதிரை, சுவாதி, சதயம்	அஷ்ட முகம்
புனர்பூசம், விசாகம், பூரட்டாதி	பஞ்சமுகம்
பூசம், அனுஷம், உத்திரட்டாதி	சப்த முகம்
ஆயில்யம், கேட்டை, ரேவதி	சதுர் முகம்

வியாதி போக்கும் ருத்ராக்ஷம்

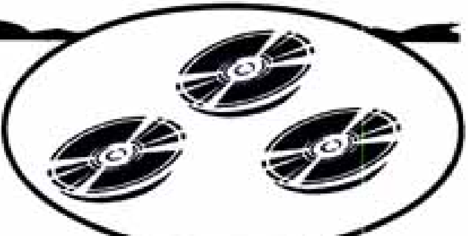
ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படி ருத்ராக்ஷம் அணிவதால் தாகம், கோழை, திரிதோஷம், விக்கல், பித்தத்தால் ஏற்படும் அனேக வியாதிகள் தீரும். 'கணீர்' என்ற குரல் வளம் வேண்டுவோர் மற்றும் இயற்கையாக அமைந்த குரல் வளத்தைப் பேணிக்காக்க விரும்புவோர் தொண்டையில் ருத்ராக்ஷம் படும்படி அதை அணிவது வழக்கம். ஓதுவார் ருத்ராக்ஷம் அணிந்தே தேவாரம் மற்றும் பாடல்களை ஓதுவது மரபு.

தேவி பாகவதம், சிவ புராணம், பத்ம புராணம், அக்ஷர மாலிகா உபநிஷத், ருத்ராக்ஷ ஜாபால உபநிஷத், மந்த்ர மஹார்ணவம், மகா கால சம்ஹிதா போன்ற எண்ணற்ற நூல்கள் தருகின்ற ருத்ராக்ஷ மகிமைகள் கணக்கற்றவை.

குறிப்பிட்ட புண்யத்தை ஒரு அலகு என்று வைத்துக் கொண்டோமானால் ருத்ரா

பயனற்ற சிடியை பார்க்கில் ஒரு இடத்தில் பாதி வரை மணலில் புதைத்து வைத்தால், சூரியன் போல் ஜொலிக்கும்!!

- போரூர் ஆர். சீதா



ஷத்தைப் பார்ப்பது லக்ஷம் புண்யம் என்றும், அதை ஸ்பரிசிப்பது கோடி புண்யம் என்றும், அதை அணிவது பத்துக் கோடி புண்யம் என்றும் இதை அணிந்து (இஷ்ட) நாமங்களை ஜபிப்பது நூறு லட்சம் கோடி மற்றும் ஆயிரம் லட்சம் கோடி புண்யம் என்றும் பத்ம புராணம் விவரிக்கிறது!

பெண்களும் அணியலாம்!

ருத்ராக்ஷத்தைப் பெண்கள் அணியலாமா?

அணியலாம். (மாதவிலக்குக் காலம் தவிர) என்று புராணமே கட்டளை இடுகிறது.

சிவ புராணத்தில் (அத்தியாயம் 25 சுலோகம் 47) சிவன் பார்வதியிடம், "அனைத்து ஜாதியைச் சேர்ந்தவர்களும் பெண்களும்" இதை அணியலாம் என்று உறுதிபடக் கூறி அருளுகிறார்.

எப்படி வாங்குவது?

சந்தையில் ஐந்து முகங்களை உடைய ருத்ராக்ஷ மணிகளை நான்கு மற்றும் மூன்று முகங்களாக மாற்றி அதிக விலைக்கு விற்று விடுகின்றனர். ஒரே அச்சில் எடுக்கப்பட்ட போலி சிந்தடிக் ருத்ராக்ஷங்களைத் தந்து ஏமாற்றுகின்றனர். ஒரே மாதிரியாக இருந்தாலே அது அச்சில் வார்த்தது என்பதை உடனடியாகக் கண்டுபிடித்து விடலாம்.

ருத்ராக்ஷத்தின் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிடி 1.1 முதல் 1.6 வரை உள்ளது. இரண்டு தாமிரக் காசுகளின் இடையே நல்ல ருத்ராக்ஷத்தை வைத்தால் அது சுழலும். இன்னொரு எளிய வழி, நல்ல ருத்ராக்ஷத்தைத் தண்ணீரில் போட்டால் அது மூழ்கி விடும். போலிகள் மிதக்கும். நல்ல ருத்ராக்ஷத்தை ஏமாறாமல் பரிசோதித்து உரிய விலையைக் கொடுத்து வாங்க வேண்டும். அது பெரிதாக இருக்க இருக்க நல்லது. ஏக முகம் கிடைப்பது அரிது.

ருத்ராக்ஷத்தை கோமூத்திரம் அல்லது கங்கா ஜலம் அல்லது பாலில் முதலில் நனைத்துப் பின்னரே அணிய வேண்டும். வியாழக்கிழமையும் புஷ்ய நட்சத்திரமும் கூடிய சுப நாளில் (வருடத்திற்கு சுமார் இரண்டு முறையே வரும்) ருத்ராக்ஷம் தரிப்பது மிக்க நலம் பயக்கும் என்று அற நூல்கள் கூறுகின்றன!

நவராத்திரி சிறப்பிதழ்

நவராத்திரி வந்து விட்டாலே கொலு எப்படி வைப்பது, யார் யாரை அழைப்பது, வருபவர்களுக்கு என்ன வைத்துக் கொடுப்பது என பல விஷயங்களைத் திட்டமிட்டுச் செயல்பட வேண்டி இருக்கிறது. வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், தேங்காய், மஞ்சள் குங்குமத்துடன்

பரிசுப் பொருட்கள்

மயிலாப்பூரில் உள்ள விஜயா ஸ்டோர்ஸ் உரிமையாளர் திரு. செந்தில் வேலாயுதம் கூறுகிறார் :

"வெற்றிலைப் பாக்குடன் வைத்துக் கொடுக்க மஞ்சள் பொடி, குங்குமம் முதலியவை தயாராக டப்பாவில் கிடைக்கிறது. அதனுடன் வைத்துக் கொடுக்கும் பரிசுப் பொருள் அவரவர் பட்ஜெட்டிற்கு ஏற்பக் கிடைக்கிறது. ஐந்து ரூபாய் முதல் இருபத்தி ஐந்து ரூபாய் வரை பிளாஸ்டிக்கில் கூடை, டப்பா, தட்டு, சிறிய மூடி போட்ட பக்கெட், கன்டெய்னர், ட்ரே, பூக்கூடை போன்றவை உள்ளன. பதினைந்து, இருபது, இருபத்தி ஐந்து, முப்பது ரூபாய்க்கு விதவிதமான பித்தளை விளக்குகள் குங்குமச் சிமிழ்கள் கிடைக்கின்றன. தவிர மரத்தில் குங்குமச் சிமிழ், ஊதுவத்தி ஸ்டாண்ட் போன்றவை இதே விலைக்கு உள்ளன. இருபத்தி ஐந்து ரூபாய் முதல் ஐம்பது ரூபாய் வரைக்கும் சுவாமி விக்ரகங்கள், ஊஞ்சலில் விக்ரகங்கள், காபினெட்டின் உள்ளே விக்ரகங்கள், தங்க முலாம் பூசிக் கிடைக்கின்றன. தற்போது 'ஒயிட் மெட்டலில்' செய்யப்பட்ட விக்ரகங்கள், பெட்டிகள் கூடப் பிரபலமாக உள்ளன.

நவராத்திரி கொலுவில் அலங்காரத்திற்கு பிளாஸ்டிக், பேப்பர், துணியிலான தோரணங்கள் பூ மாலைகள் உள்ளன. சுவாமிக்கு அலங்காரம் செய்ய பாவாடை, கிரீடம், நெஞ்சுப் பட்டை, வேணி, பூப் பட்டை, கெம்புக்கல் ஆரம், தொம்பை போன்றவையும் உள்ளன. கொலுவைப் பார்த்து விட்டுத் தாம்பூலம் பெற்றுச் செல்லுமாறு அழைக்கும் சிறப்பான நவராத்திரி அழைப்பிதழும் கிடைக்கிறது.



• செந்தில்



• அன்சாரி

பலவிதம்!

தங்கள் கொலுவை வந்து பார்த்துச் செல்பவர்கள் மனம் மகிழ ஒரு அழகிய பரிசுப் பொருளைக் கொடுப்பது பெண்மணிகளிடையே ஒரு நல்ல வழக்கமாகத் திகழ்கிறது. என்னென்ன பொருட்களைக் கொடுக்கலாம் என்று யோசிக்கும் உங்களுக்குச் சில டிப்ஸ் -





• பாலா

சற்று வித்தியாசமான முறையில் பரிசுப் பொருளை வழங்க நினைப்பவர்கள் அதிர்ஷ்டத்தைத் தரும் 'பெங்-சுயி' பொருட்களைத் தரலாம் என்று கூறுகிறார் பெசன்ட்நகர் 'வேர்ட்ஸ் அண்ட் வோர்த்ஸ்' கடையின் உரிமையாளர் திரு. அன்சாரி.

'விநாயகர் விக்ரகங்கள் டெரகோட்டாவில், பதினைந்து முதல் நூறு ரூபாய் வரை உள்ளன. சற்று அதிக விலையில் இரவில் ஒளி வீசும் ரேடியம் விநாயகர், சந்தனத்திலான விநாயகர், கண்ணாடியில் செய்த விநாயகர், மெட்டல் விநாயகர், குடை வைத்த விநாயகர், பெல் விநாயகர், பளிங்கிலான விநாயகர் எனப் பலவகைகள் உள்ளன. கண்ணாடியில் செய்யப்பட்ட லிங்கம் நூறு ரூபாய்க்குக் கிடைக்கிறது.

பாலீஷ் செய்யப்பட்ட கல்லில் செய்த சிறு பொம்மைகள், பறவைகள், விலங்குகள், பதினைந்து ரூபாயிலிருந்து எழுநூறு ரூபாய் வரை உள்ளன. கண்ணாடியிலும், டெரகோட்டாவிலும் ஆன பூஜாடிகள், மெட்டலில் செய்த மெழுகுவர்த்தி ஸ்டாண்ட், பூ ஜாடிகள் உள்ளன. கண்ணாடியில் செய்யப்பட்ட வாத்துகள், கொக்கு, அன்னம், கூண்டில் உள்ள பறவை, செடி மரம் முதலியவை நூறு ரூபாய் முதல் இருநூறு ரூபாய் வரை உள்ளன.

இவற்றைத் தவிர பெங்-சுயி சாஸ்திரத்தின்படி பணவரவை அளிக்கும் மூன்று அதிர்ஷ்டக் காசுகள், நல்ல எண்ணங்களைப் பரப்பும் ஓசை எழுப்பும் மணிகள்,

• முசாபர்



நினைத்த காரியங்களை முடிக்க வைக்கும் 'விஷ்ஷிங் கௌ' எனப்படும் பசு, சிரித்த நிலையில் மகிழ்ச்சியைத் தரும் புத்தர், பண மூட்டையைச் சுமந்தபடி, செல்வத்தைத் தரும் புத்தர் என நிறைய உள்ளன."

நவராத்திரி பூஜை சமயத்தில் பூஜை தொடர்பான புத்தகங்களை பரிசாக அளிப்பதும் தற்போது பரவலான வழக்கமாக உள்ளது. மயிலாப்பூரில் உள்ள 'கிரி டிரேடர்ஸ்' திரு. பாலா கூறுகிறார்...

"அநேக மக்கள் இந்த நல்ல சமயத்தில் அம்பாளின் ஸ்தோத்திரங்களைப் பரிசாகத் தருவதை விரும்புகின்றனர். லலிதா சஹஸ்ர நாமம், லக்ஷ்மி சஹஸ்ரநாமம், துர்கா, சரஸ்வதி சஹஸ்ரநாமம், தேவி கட்கமாலா, மஹிஷாசுர மர்த்தினி ஸ்தோத்திரம் போன்றவை இரண்டு ரூபாயிலிருந்து ஆறு ரூபாய் வரை கிடைக்கின்றன. இவற்றில் சில பெரிய புத்தகங்களாகப் பதினைந்து ரூபாய்க்குக் கிடைக்கிறது.

இப் புத்தகங்களைப் பரிசாகத் தருவதால் பூஜையில் கலந்து கொண்டு தேவி அருள் பெறுவதுடன் தொடர்ந்து அம்பாளை ஆராதிக்கும் வாய்ப்பையும் அவர்கள் பெறலாம். இதைத் தவிர அம்பாளைத் துதிபாடும் பலவித ஆடியோ காஸெட்டுகளும் உள்ளன.

எத்தனைதான் விதவிதமாக பரிசுகள் இருந்தாலும் பாரம்பரிய பழக்கமாக நவராத்திரி சமயத்தில் தாம்பூலத்தில் ரவிக்கைத் துணி வைத்துக் கொடுப்பது அநேக வீடுகளில் பழக்கமாக உள்ளது. இதனைப் பற்றி மயிலாப்பூரில் உள்ள 'அமுதம் கட்பீஸ்' கடை உரிமையாளர் திரு. முசாபர் கூறுகிறார்...

"நவராத்திரி சமயம் ரவிக்கைத் துணிகளை ஐம்பது, நூறு என்ற எண்ணிக்கையில் பலர் வாங்குவதுண்டு. குறிப்பாக அரக்கு நிற ரவிக்கைத் துணியை மிக விசேஷமாகக் கருதுகின்றனர். கறுப்பு, வெள்ளை நிறம் வாங்க மாட்டார்கள். 'டூ பை ஒன்' என்ற ரகத்தில் எண்பது சென்டி மீட்டர் துணி பதினாறு முதல் இருபத்தி இரண்டு ரூபாய் வரையிலும், 'டூ பை டூ' என்ற ரகத்தில் இருபத்தி எட்டு முதல் முப்பத்தி ஐந்து ரூபாய் வரையிலும் கிடைக்கிறது. ஜரிகை பார்டர் போட்ட 'அபூர்வா' ரகத்துணி இருபத்தி நான்கு முதல் நாற்பது ரூபாய் வரை விதவிதமாகக் கிடைக்கிறது. மிக உயர்ந்த மில் ரகத்துணிகளும் ஐம்பது ரூபாய் வரை 'பிட்'டுகளாகக் கிடைக்கின்றன. நிறைய எண்ணிக்கைகளில் வாங்கும் போது தள்ளுபடியும் தரப்படுகிறது."

மாம்பலத்தில் உள்ள பவானி புக் சென்டர் உரிமையாளர் திரு. சிவகுரு கூறுகிறார் :



தாம்பூலத்துடன் வைத்துக் கொடுப்பதற்கென்றே ஸ்பெஷலாக வடிவமைத்தது தான் மஞ்சள் பிள்ளையார், மஹாலக்ஷ்மி, வெங்கடேசப் பெருமாள் என்று இன்னும் பல சுவாமி வடிவங்கள். இவை அனைத்தும் சுத்தமான மஞ்சள் + சந்தனத்திலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டவை. பொதுவாக பூஜை ஆரம்பத்தில் பிடிக்கும் 'மஞ்சள் பிள்ளை'யாரைப் பூவோடு குப்பையில் போட்டு விடுவார்கள். 'இது தப்பாச்சே' என்ற எண்ணத்தில் செய்ய ஆரம்பித்ததுதான் இந்த 'மஞ்சள் பிள்ளையார்'. இதைத் தொடர்ந்து மஹாலக்ஷ்மி, பாலாஜி என பல உருவங்களையும் செய்ய ஆரம்பித்தோம். இப்படிப்பட்ட மஞ்சள் விக்ரகங்களை வைத்துக் கொடுத்தால் அவற்றைப் பூஜை அறைகளில் மற்றும் கடைகளில் வைத்து பூஜிக்கலாம்.

இந்த விக்ரகங்களைப் பூச்சி அரிக்காமல் இருப்பதற்காக துளசிச் சாறு சேர்த்துச் செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆகவே இவற்றை நீண்ட நாட்களும் வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த விக்ரகங்களுக்கென்று வடிவமைக்கப்பட்ட சிறிய டப்பாவும் உண்டு. விலையும் ரூ. 30 லிருந்து நாற்பதுக்குள்தான். அதே போல் விபூதியில் வடிவமைக்கப்பட்ட விக்ரகங்களும் இருக்கின்றன. ரொம்ப ஆசாரமாகக் கருதுகிறவர்களுக்கும், மங்களகரமாக வைத்துக் கொடுக்க நினைப்பவர்களுக்கும் இந்தப் பொருட்கள் வரப்பிரசாதமான கிஃப்ட்.

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**



ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி, ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி தேவி, ஸ்ரீ விரஜா கால பைரவர் திருக்கோவில்



அபராஜிதபுரி, சோழங்கநல்லூர்,
சென்னை - **600 119.**
போன்: **24501404**

கல்வி அபிவிருத்தி, வெளிநாடு பயணம் மற்றும் உத்யோக கார்ய வெற்றிக்காக வேண்டி 5.10.2003 **(ஞாயிற்றுக்கிழமை) தசமி திதி திருவோண நட்சத்திரம் கூடிய சுபநாளில் காலை 8.45 மணி முதல் மதியம் 1.00 மணி வரை.**

ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி மஹா பூஜை

'ஏகம் சத் விப்ரா பிருதாவதந்தி' என்ற வேத வாக்குக்கு ஏற்ப, பராசக்தியே சரஸ்வதியாக, ஆய கலைகள் அறுபத்தி நான்குக்கும் தலைவியாக, **மேதா, பிரக்ஞா, பிரயா, வித்யா, த்ருதி, ஸ்ம்ருதி, வித்யேஸ்வரீ வாகீஸ்வரீ** என்ற அஷ்ட வித்யா தேவிகளாக விளங்கி குழந்தைகள், மாணவ மாணவியருக்கு ஞாபக சக்தியை வழங்கி, கல்விகளிலும் வித்தைகளிலும் மேன்மையுற செய்கிறாள்.

சம்சார யாத்திரையை கடப்பதற்கு அருள்பவளும் கடல் பிரயாணங்கள், வெளிநாட்டு பயணம் இவற்றை சுகமாக்கி தருபவளும் லௌகீக வாழ்வில் காம உணர்வை அடக்கி, சிக்கல்களை கத்தரித்து, அகங்கார குணத்தை விலக்கி, முட்டாள் தனத்தை வெட்டி வீழ்த்தி ஆணவம் கன்மம் மாயை என்ற மூன்று தீய குணங்களை அழித்து சாந்த குணம் சாதுர்யபுத்தி இவற்றை வழங்கி நம்பினோரைக் காப்பாற்றும் மஹாசக்தியாக விளங்குபவள்தான் **ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி**. இவளை உபாசித்து வெற்றிக்கண்டவர் வேத வியாசர். ஆதிசங்கரருக்கு 16 ஆண்டுகள் ஆயுள்பலம் கொடுத்து சனாதன மதத்தை ஸ்தாபிக்க செய்தவளும் இந்த **நீல சரஸ்வதிதான்.**

மூடனையும் வித்வானாக்கும் இவளது மூல மந்திரம் **"ஓம் ஹ்ரீம் ஸ்த்ரீம் ஹூம்பட்".** அன்று (5.10.2003) நீல சரஸ்வதி தேவிக்கு அபிஷேகம், படி பூஜை, புஷ்பாஞ்சலி மூலமந்திர ஜெபம் நிறைவேற்றுவதற்கு ஏற்பாடுகள் உள்ளன. அபிஷேக உபயம் ரூ. 1000- படி பூஜை உபயம் ரூ. 5000 புஷ்பஞ்சாலி ரூ. 600 உபயம் செய்யும் மாணவ மாணவியர் ஜாதகத்தை ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதியின் கமலமலர் பாதங்களில் வைத்து சங்கல்ப பூஜைகள் செய்து பிரசாதம் பெற்றுக் கொண்டு கல்வி, பரீக்ஷையில் நல்ல மதிப்பெண் பெறலாம். வெளி நாட்டுப் பயணம் எளிதாக நிறைவேற இந்த அம்பாளுக்கு விசேஷ பூஜை செய்யலாம்.

இந்த பூஜையில் கலந்து கொள்ள விரும்பும் மாணவ மாணவியரின் ஜாதக நகலுடன் பெயர் நட்சத்திரம், கோத்திரம், படிக்கும் கல்வி ஸ்தாபனத்தின் பெயர், எழுதப் போகும் பரீக்ஷையின் பெயர் முகவரி இவற்றை எழுதி உபயதொகைக்கான Draftஐ Sri Prithiyangira Devi Annadhana Seva Samajam Trust என்ற பெயருக்கு எடுத்து பதிவு தபாலில் அனுப்பி, இந்த மஹாபூஜையில் கலந்து கொள்ளலாம். நீலசரஸ்வதி யந்திரம், படம், டாலர், ரக்ஷைகள் பிரசாதமாக அனுப்பப் பெறும்.

பண்டிகைக்குப் பத்துவித பாயசம்

1. கசகசா பாயசம்

தேவையான பொருட்கள் :

கசகசா - 100 கிராம்,
வெல்லம் - ¼ கிலோ,
தேங்காய் துருவியது - 1 கப்,
ஏலக்காய் - 3,
முந்திரி - 10,
பால் - 1 கப்,
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

சுடான நீரில் கசகசாவை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து எடுத்துத் தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அகலமான பாத்திரம் அல்லது அடிகனமான கடாயில் அரைத்த விழுதைப் போட்டு இத்துடன் பால், வெல்லம் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து பிறகு இதில் ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்த்து மேலும் சிறிது கொதித்ததும் இறக்கி வைத்து நெய்யில் முந்திரியைத் துண்டுகளாக செய்து வறுத்துச் சேர்த்து விடவும்.

2. பனீர் பாயசம்

தேவையான பொருட்கள் :

பனீர் - 200 கிராம்,
சர்க்கரை - 1 கப்,
பிஸ்தா பருப்பு - 10,
முந்திரி - 10,
பால் - 6 கப்,
பாதாம் பருப்பு - 10,
குங்குமப்பூ - சிறிது.

செய்முறை:

பாதாம் பருப்பில் பாதியைச் சிறிது வெந்நீர் விட்டு அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். முந்திரியை வெதுவெதுப்பான பாலில் ஊறவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பாதாம் பருப்பைத் தோல் நீக்கி முந்திரியுடன் சேர்த்து விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அடிகனமான கடாயில் பாலை விட்டு நன்கு காய்ச்சவும். பால் பாதியளவு குறைந்ததும் அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதித்ததும் சர்க்கரையைச் சேர்க்கவும். சர்க்கரை நன்கு கரைந்ததும் பனீரைத் துருவி எடுத்து இத்துடன் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். மீதமுள்ள பாதாம் மற்றும் பிஸ்தா பருப்பை மெல்லியதாக சீவி மேலே தூவி இறக்கி வைத்துப் பிறகு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துக் குளிரவைத்துப் பரிமாறினால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். சூடாகவும் பரிமாறலாம்.

அதிகம் சிரமம் இல்லாமல் எப்பொழுதும் செய்யும் ரவை, அவல், சேமியா பாயசங்களிலிருந்து தற்காலிகமாக வெளியில் வந்து இந்த வெரைட்டி பாயசம் செய்து சுவைக்கலாம்!



ஜெயந்தி நாராயணன்

3. பாதாம் கேசரி

தேவையான பொருட்கள் :

பாதாம் பருப்பு - 150 கிராம்,
நெய் - ¾ கப், ரவை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
தண்ணீர் - ½ கப்,
சர்க்கரை - 1 கப்,
குங்குமப்பூ - சிறிது,
முந்திரி - 10,
திராட்சை - 10 கிராம்.

செய்முறை :

பாதாம் பருப்பைச் சிறிது நேரம் வெந்நீரில் ஊறவைத்துத் தோல் நீக்கி விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அடிகனமான கடாயில் நெய் விட்டு ரவையை நன்கு வறுத்துக் கொண்டு பிறகு பாதாம் விழுதைச் சேர்த்துக் குறைந்த தீயில் 15 நிமிடம் கிளறவும். விழுது சிறிது ப்ரௌன் கலர் வந்ததும் சர்க்கரை, தண்ணீர் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் கிளறவும். பிறகு இதில் குங்குமப்பூ பாலில் ஊறவைத்து எடுத்துச் சேர்த்து இறக்கி வைத்து முந்திரி, திராட்சையை நெய்யில் தனித்தனியாக வறுத்துச் சேர்த்து விடவும்.

4. சர்க்கரைவள்ளி பாயசம்

தேவையான பொருட்கள் :

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு - ½ கிலோ
(தோல் நீக்கி வேகவைத்து மசித்தது)
சர்க்கரை - 1 கப்,
பால் - 1 லிட்டர்,
ஏலக்காய்ப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
பாதாம், பிஸ்தா - 2 டேபிள் ஸ்பூன் (மெல்லியதாகச் சீவியது)
பேரீச்சை - 5 (சிறு சிறு துண்டுகளாக்கவும்)
திராட்சை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

அடிகனமான கடாயில் பாலை விட்டு நன்கு காய்ச்சவும். பால் பாதியளவாகக் குறைந்ததும் சர்க்கரை சேர்க்கவும். சர்க்கரை நன்கு கரைந்த பிறகு நன்கு மசித்த சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கையும் ஏலக்காய்ப் பொடியையும் சேர்த்துக் குறைந்த தீயில் நன்றாகக் கிளறி கொதிக்க விடவும். இறக்கி வைத்து பாதாம், பிஸ்தா, பேரீட்சை, திராட்சை இவை களைத் தூவி சூடாகவோ குளிரவைத்தோ பரிமாறவும். மிகவும் புதுச்சுவையுடன் கூடிய பாயசம் அனைவருடைய பாராட்டையும் நிச்சயம் பெற்றுத் தரும்.

5. ஸ்வீட்கார்ன் கீர்

தேவையான பொருட்கள் :

ஸ்வீட்கார்ன் (அல்லது) சாதாரண சோளம் - 2 கப் முத்துக்களாக.
பால் - 4 கப்,
தேங்காய்ப் பால் - 2 கப்,
ஏலக்காய்ப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 1¼ கப்,
ரோஸ்வாட்டர் - 2 ஸ்பூன்,
பொடித்த நட்ஸ் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

சோள முத்துக்களை சிறிது நீர் சேர்த்து குக்கரில் நன்கு வேகவைத்து எடுத்து ஆறியதும் விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அடிகனமான கடாயில் பாலை விட்டுக் காய்ந்ததும் அரைத்த விழுதைச் சேர்த்துக் குறைந்த தீயில் ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க விடவும். பிறகு சர்க்கரை சேர்த்துக் கரைந்ததும் ஏலக்காய்ப் பொடி, தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க வைத்து இறக்கி விடவும். இத்துடன் பொடித்த நட்ஸ், ரோஸ் வாட்டர் சேர்த்துக் கலந்து சூடாகவோ, குளிரவைத்தோ பரிமாறலாம். குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பி அருந்துவார்கள்.

6. நேந்திரப்பழ பாயசம்

தேவையான பொருட்கள் :

நேந்திரம் பழம் - 4,
நெய் - 5 ஸ்பூன்,
வெல்லம் - 300 கிராம்,
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,
பால் - 1 கப்,
ஏலப்பொடி - ½ ஸ்பூன்,
முந்திரி - 10.

செய்முறை :

நேந்திரப் பழத்தைப் பெரிய துண்டுகளாக்கிக் கொதிநீரில் போட்டு வேகவைத்து எடுத்துத் தோல் நீக்கி நன்கு மசித்துக் கொள்ளவும். கடாயில் 4 ஸ்பூன் நெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் மசித்த பழத்தைச் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கவும். பிறகு இத்துடன் துருவிய தேங்காய், வெல்லம், பால் சேர்த்து நன்கு கிளறி கொதிக்க விடவும். தேவையானால் ¼ கப் தண்ணீர் சேர்க்கவும் அல்லது பால் மேலும் ½ கப் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி விடவும். ஏலப்பொடியையும் கொதிக்கும்போதே சேர்த்து விடவும். பிறகு நெய்யில் முந்திரியைத் துண்டுகளாக்கி வறுத்துச் சேர்த்துச் சூடாகப் பரிமாற மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

7. ஆலூ கீர் (அ) உருளைக்கிழங்கு பாயசம்

தேவையான பொருட்கள் :

உருளைக்கிழங்கு - ¼ கிலோ,
தேங்காய்த் துருவல் - ½ கப்,
கசகசா - 1 ஸ்பூன்,
முந்திரி - 15,
சர்க்கரை - 1 கப்,
ஏலப்பொடி - 1 ஸ்பூன்,
சாரைப் பருப்பு - 1 ஸ்பூன்,
வெள்ளரி விதை - 1 ஸ்பூன்,
குங்குமப்பூ - சிறிது,
வறுத்த முந்திரி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் - 1 கப்

செய்முறை :

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்துத் தோல் நீக்கி நன்கு மசித்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காய்த் துருவல், முந்திரி, கசகசா மூன்றையும் மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். (கசகசா, முந்திரி இரண்டையும் வெந்நீரில் அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்) அடிகனமான பாத்திரத்தில் மசித்த உருளைக்கிழங்கு, அரைத்த விழுது சேர்த்து நன்கு கலந்து சர்க்கரை, ஏலப்பொடி, தண்ணீர் 1 கப் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். பிறகு பால் சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் கொதித்ததும் இறக்கி வைத்து சாரைப் பருப்பு, வெள்ளரி விதை, குங்குமப்பூ, வறுத்த முந்திரி இவைகளைச் சேர்த்து நன்கு கலந்து பரிமாற மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

ஒருவன் எந்த மனிதனுக்கு அச்சப்படுகிறானோ அவனை நேசிப்பதில்லை. - அரிஸ்டாட்டில்:

தகவல் : பா. அச்சுதன்

8. பரங்கிக்காய் பாயசம்

தேவையான பொருட்கள் :

பரங்கிக்காய் - ½ கிலோ,
நெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
தேங்காய்த் துருவல் - ¼ கப்,
பாதாம் பருப்பு - 6,
முந்திரிப் பருப்பு - 6,
கசகசா - 1 ஸ்பூன்,
மில்க் மெய்ட் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏலப்பொடி - 1 ஸ்பூன்,
திராட்சை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் - 3 கப்,
சர்க்கரை - ¼ கிலோ.

செய்முறை :

பரங்கிக்காயைத் தோல், விதை நீக்கி துருவி எடுத்துக் கொள்ளவும். பாதாம் பருப்பைச் சிறிது நேரம் வெந்நீரில் ஊறவைத்து எடுத்துத் தோல் நீக்கி கசகசா, முந்திரி சேர்த்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அடிகனமான கடாயில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் நெய் விட்டு, காய்ந்ததும் துருவிய பரங்கிக் காயைச் சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் வதக்கவும். பிறகு அதில் பால் சேர்த்து வேகவைக்கவும். நன்றாக வெந்ததும் சர்க்கரை, அரைத்த விழுது, ஏலப்பொடி சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். பிறகு மில்க்மெய்டு சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதித்ததும் இறக்கி வைத்து மீதமுள்ள நெய்யில் திராட்சையை வதக்கி பாயசத்தில் சேர்த்துப் பரிமாற மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

9. மெக்கரோனி கீர்

தேவையான பொருட்கள் :

மெக்கரோனி - 150 கிராம்,
பால் - ½ லிட்டர்,
சர்க்கரை - 1½ கப்,
நெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏலக்காய்ப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
கடலை மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பனீர் துருவியது - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கொப்பரைத் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
முந்திரி - 6,
திராட்சை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

மெக்கரோனியை வேகவைத்து நீர் வடித்து எடுத்துச் சிறிது நெய் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் 2 ஸ்பூன் நெய் விட்டுக் கடலை மாவை நன்கு வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு பாலை விட்டு நன்கு காய்ந்ததும் வறுத்த மாவையும் மெக்கரோனியையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். அடுப்பைக் குறைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு சர்க்கரை, கொப்பரைத் துருவல், பனீர் துருவியது, ஏலப்பொடி சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். இறக்கி வைத்து நெய்யில் முந்திரியைத் துண்டுகளாக்கி வறுத்துச் சேர்க்கவும். திராட்சையையும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்த்து சூடாகப் பரிமாறவும். விரும்பினால் பாதாம் எசென்ஸ் ¼ ஸ்பூன் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

10. திடீர்ப் பாயசம்

தேவையான பொருட்கள் :

ரெடிமிக்ஸ் பாதாம் பவுடர் - ½ கப்,
மில்க் மெய்டு - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
கோதுமை மாவு - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
அரிசி மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
நெய் - 4 ஸ்பூன்,
ஏலப்பொடி - ½ ஸ்பூன்,
திராட்சை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
பால் - 2 கப்,
சர்க்கரை - ½ கப்.

செய்முறை :

நெய்யை அடிகனமான கடாயில் 3 ஸ்பூன் விட்டு கோதுமை மாவைச் சேர்த்து நன்கு வறுக்கவும். பிறகு அரிசி மாவைச் சேர்த்து 2 நிமிடம் வறுத்தபின் பாலைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து நன்கு கரைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பைக் குறைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். நன்றாகக் கட்டியில்லாமல் கரைத்த பின் சர்க்கரை, ஏலப்பொடி, பாதாம் பவுடர் இவற்றைச் சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதித்ததும் மில்க்மெய்டு சேர்த்து 1 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து இறக்கி விடவும். நெய்யில் திராட்சையை வறுத்துச் சேர்த்து சூடாகப் பரிமாற சுவையாக இருப்பதுடன் செய்வதும் மிகவும் எளிது.

(ரெடிமிக்ஸ் பாதாம் பவுடர் இல்லையென்றால் பால் பவுடர் 4 ஸ்பூன் கரைத்துக் கொண்டு பூஸ்ட், போர்ன்விட்டா இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை 2 ஸ்பூன் சேர்த்துக் கரைத்தும் செய்யலாம். அவசரமாகச் செய்ய இந்த முறையில் பாயசம் செய்து சமாளிக்கலாம்.)

கொலுவுக்கு நாமே செய்யலாம்!

தென்னம் பட்டை வால் ஹாங்கர்ஸ்



தென்னை மரம் ஒரு பயனுள்ள மரம் என்று எல்லோருக்கும் தெரியும். தேங்காய் ஓடு, மற்றும் நாரிலிருந்து செய்த எத்தனையோ கை வேலைகளைப் பார்த்திருக்கிறோம்.

மரத்திலிருந்து பறிக்கப்படும் பட்டையை பன் ஆடை என்று கூறுவர். பட்டையில் எம்ப்ராய்டரி, க்ராஸ் ஸ்டிச் தைத்து வால் ஹாங்கிங் மற்றும், க்ரீடிங் கார்டுகளாக மாற்றி கிஃப்ட்டாகக் கொடுக்கலாம். கொலு வைத்திருக்கும் ஹாலின் சுவர்களில் தொங்க விட்டால் அருமையாக இருக்கும்.

இதைச் செய்வதற்கு, கடவுளால் சிருஷ்டித்த, நன்றாக, கையினால் தரித்ததைப் போல் உள்ள பட்டையை எடுத்துக் கொண்டு, சோப்புப் போட்டுக் கழுவி, ஆறிய பிறகு மெத்தை அடியில் 4 நாட்களுக்கு வைத்து விடவும். இது மடிப்பில்லாமல் நன்றாகப் பதமாகி விடும்.

இந்தப் பட்டையை எடுத்துக் கொண்டு, உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப டிசைனை ட்ரேஸிங் பேப்பரில் வரைந்து கொண்டு, பட்டையின் மேல் கார்பன் பேப்பரை வைத்து வரைந்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.



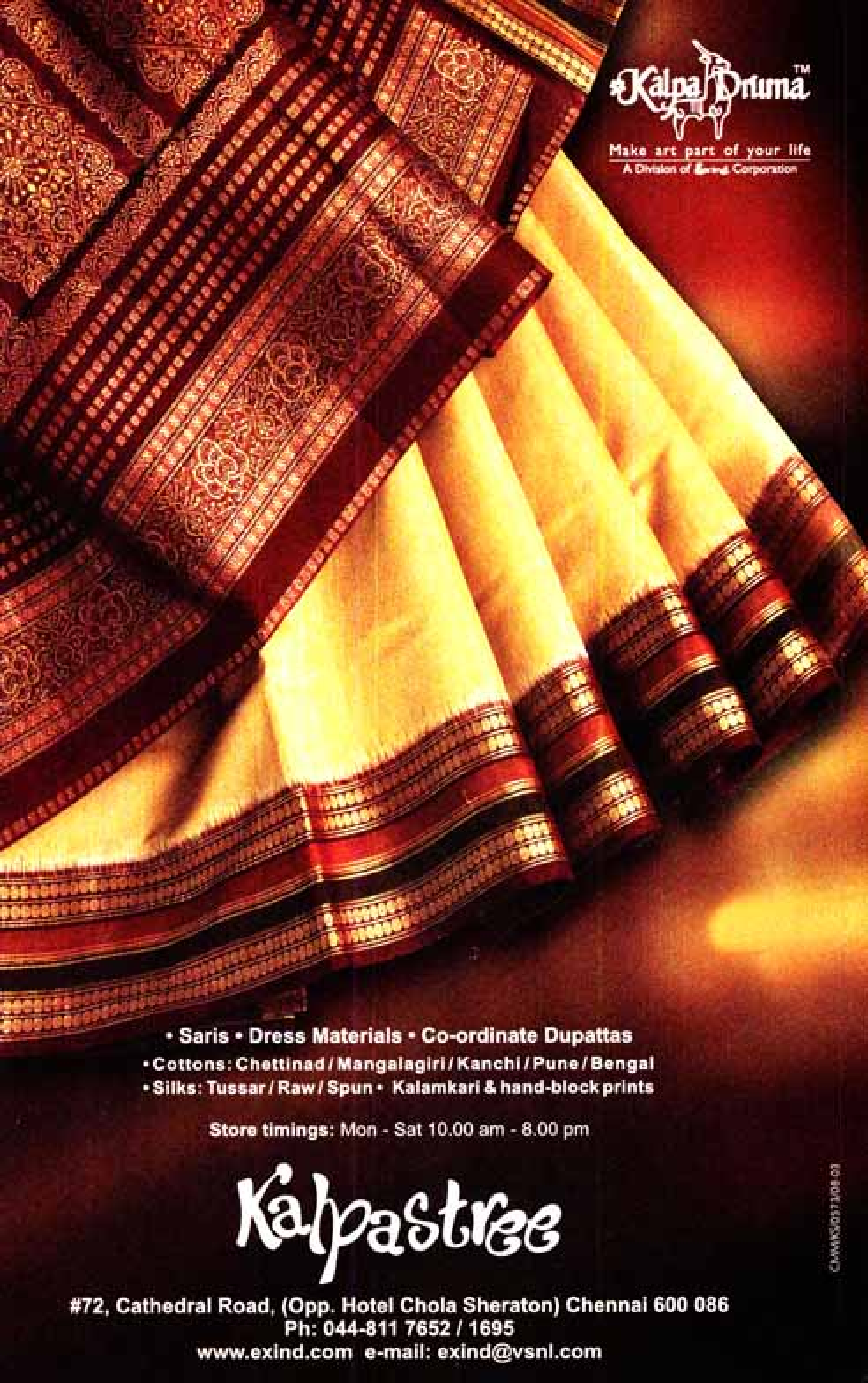
இதில், ஸாடின் ஸ்டிச், ப்ரெஞ்ச் நாட், செயின் ஸ்டிச், கைத்தறி ஸ்டிச் போன்ற உங்களுக்குத் தெரிந்த தையல்களைத் தைத்து டிசைனை நிரப்பி விடவும். கண்ணாடிகள் வைத்தும் தைக்கலாம். பெயிண்ட் தெரிந்தவர்கள் பெயிண்டும் செய்யலாம். தைத்து முடித்த பிறகு பார்ப்பதற்கு அழகாகவும், தேங்காய்ப் பட்டையை இப்படியும் அழகுபடுத்தி உபயோகிக்க முடியுமா என்று பார்ப்ப வர்கள் வியக்கும்படியும் அமையும்.

க்ராஸ் ஸ்டிச் செய்வதனால், க்ராஸ் ஸ்டிச் வலைத் துணி (காஸ் கிளாத்) வாங்கி சைஸிற்கு ஏற்ப கட் பண்ணிக் கொண்டு, பட்டையின் மேல் நான்கு ஓரம் ரன்னிங் ஸ்டிச்சில் தைத்து விடவும். பிறகு க்ராஸ் ஸ்டிச் டிசைனை, வலைத் துணி மேல் எண்ணிக்கையுடன் டிசைனிற்கேற்ப தைக்கவும். டிசைனை தைத்த பிறகு வலைத் துணி இழையையெல்லாம் உருவி விட வேண்டும்.



இதைப் போல் வாழ்த்து அட்டைகளிலும் பட்டையைக் கட் பண்ணி டிசைன் தைத்து அனுப்பலாம்.

- சுந்தரா வாசுதேவன்


Kalpa Druma™
Make art part of your life
A Division of Exind Corporation
• Saris • Dress Materials • Co-ordinate Dupattas
• Cottons: Chettinad / Mangalagiri / Kanchi / Pune / Bengal
• Silks: Tussar / Raw / Spun • Kalamkari & hand-block prints
Store timings: Mon - Sat 10.00 am - 8.00 pm
Kalpastree
#72, Cathedral Road, (Opp. Hotel Chola Sheraton) Chennai 600 086
Ph: 044-811 7652 / 1695
www.exind.com e-mail: exind@vsnl.com


அறிமுகம்
NAIDU HALL
புடவைகள்
எம்ராய்டரி புடவைகள்
பனாரஸ் புடவைகள்
ஹேண்ட்லூம் புடவைகள்
பாலிகாட் புடவைகள்
சூரத் புடவைகள்
மில் குட்ஸ் புடவைகள்
செட்டிநாடு காட்டன் புடவைகள்
பெங்கால் காட்டன் புடவைகள்
சில்க் காட்டன் புடவைகள்
வெங்கட்கிரி காட்டன் புடவைகள்
மங்கள்கிரி காட்டன் புடவைகள்
கல்கத்தா காட்டன் புடவைகள்
கத்வால் புடவைகள்
கோரா சில்க் புடவைகள்
சுங்கடி புடவைகள்
மற்றும்
கார்மெண்ட்ஸ், ஆக்ஸசரிஸ்
காஸ்மெட்டிக்ஸ், பெர்ப்யூம்ஸ்,
பேஷன் ஜுவல்லரி,
பரிசு பொருட்கள் பல
நாயுடு ஹால்®
பெண்மையின் அழகிற்கு. 1939 முதல்
54 பாண்டி பஜார், தி.நகர், சென்னை-17. போன்: 28152151, 28151882 கிளைகள்: புரசைவாக்கம் & மைலாப்பூர்